



Yoga & Physiotherapie

FASZIEN-WORKSHOP DEINE ABHAKLISTE

- 1. Video Wir stellen uns vor
- 2. Video Die Theorie hinter der Faszie
- 3. Video Faszien spüren
- 4. Video Trauma für die Faszie
- 5. Video Rücken und Nackenschmerzen
- 6. Video Hintere Faszienlinie & ein Test
- 7. Video Vordere Faszienlinie
- 8. Video Übungen zur vorderen Faszienlinie
- 9. Video Office Übungen
- 10. Video Warm Up lang
- 11. Video Warm Up kompakt
- 12. Video Faszien im Stehen
- 13. Video Faszien auf der Matte
- 14. Video Faszien im Liegen
- 15. Video Endentspannung- Reise zum Berg
- 16. Video Endentspannung 2
- 17. Video Danke



Übungs Liste

TU DIR WAS GUTES

ÜBUNGS ÜBERSICHT FÜR DEN MONAT _____

- MONTAG
- DIENSTAG
- MITTWOCH
- DONNERSTAG
- FREITAG
- SAMSTAG
- SONNTAG

- MONTAG
- DIENSTAG
- MITTWOCH
- DONNERSTAG
- FREITAG
- SAMSTAG
- SONNTAG

- MONTAG
- DIENSTAG
- MITTWOCH
- DONNERSTAG
- FREITAG
- SAMSTAG
- SONNTAG

- MONTAG
- DIENSTAG
- MITTWOCH
- DONNERSTAG
- FREITAG
- SAMSTAG
- SONNTAG