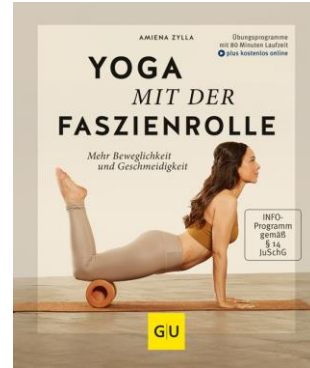


## Kurztext

---

Amiena Zylla

**Yoga mit der Faszienrolle**  
**Mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit**  
 ePub  
 15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 22,00 CHF (SFr.)  
 ISBN: 978-3-8338-6790-3



Yoga und Faszientraining sind ein wunderbares Team. Auch mit vielen klassischen Yoga-Übungen werden die Faszien gedehnt und gekräftigt. Das Training mit speziellen Faszien-Rollen ergänzt und intensiviert die positiven Effekte des Faszien-Yoga. Im Unterschied zum traditionellen, mitunter schmerzhaften Faszientraining mit zu harten und großen Rollen empfiehlt die Autorin je nach Körperbereich, der bearbeitet werden soll, die passende Rolle. So ist für die Straffung der Faszien im Bein- und Pobereich eine große Faszienrolle angezeigt, während man für den Rücken-, Schulter-, Nackenbereich mit einer kleinere wirkungsvoller gegen Verspannungen vorgehen kann. In dem Ratgeber werden neben den verschiedene Arten von Faszienrollen und -bälle auch passende Ausrolltechniken mit unterschiedlichen Wirkungen vorgestellt. Damit der Spaßfaktor und der ganzheitliche Charakter von Yoga auch nicht zu kurz kommen, stellt Amiena Zylla mehrere Faszienrollen-Flows vor.