

## **Faszien in Bewegung**

Faszien sind Bindegewebe, das zahlreiche Strukturen unseres Körpers umhüllt, durchzieht und wie ein Spannungsnetzwerk den ganzen Körper durchdringt. In den vergangenen Jahren haben sie in der Forschung und der Therapie immer mehr an Bedeutung gewonnen.

Gesunde Faszien sind unverzichtbar für einen gut funktionierenden Körper und für eine ausgeglichene Stimmung. Probleme entstehen, wenn Faszien verdicken, verkleben oder verhärten. Ursache hierfür ist häufig Bewegungsmangel, aber auch Ernährung und Stress spielen eine Rolle. Viele Schmerzzustände entstehen nicht in den Muskeln selber, sondern haben ihren Ursprung in den hochsensiblen Faszien.

Mit diesem Kurs biete ich ein Training an, welches durch Bewegungen, Dehnungen, und Schulung der Körperwahrnehmung die Verklebungen der Faszien lösen und sie wieder geschmeidiger machen soll. Die Freude am Bewegen ist mir dabei besonders wichtig!

Einheiten: 8 x 45 Minuten, der Kurs kann nur als Gesamtpaket gebucht werden.

Teilnahmegebühr: 80,00 Euro

Termine: Mi. 01.03.2023  
Mi. 08.03.2023  
Mi. 15.03.2023  
Mi. 22.03.2023  
Mi. 29.03.2023  
Mi. 05.04.2023  
Mi. 12.04.2023  
Mi. 19.04.2023

Zeit: jeweils 18:45 – 19:30 Uhr

Bei Interesse melden Sie sich gerne in der Praxis unter der Telefonnummer 04141/88055 oder per E Mail ([wiebke@mueller-stosch.de](mailto:wiebke@mueller-stosch.de)).

Ihre  
Wiebke Müller-Stosch  
Physiotherapeutin, Körpertherapeutin