

*Steigere dein körperliches Wohlbefinden!*

## Faszien in Bewegung II/24 (ab 27.03.2024)

Faszien sind das 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, sodass die Übungen überwiegend im Stehen stattfinden!

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

Teilnahmegebühr: 80,00 Euro

Termine: immer mittwochs,  
27.03., 03.04., 10.04., 17.04., 24.04., 08.05., 22.05., 29.05.2024  
(01. und 15.05. kein Kurs!)

Zeit: jeweils **18:00 – 18:45 Uhr**

Veranstaltungsort: Krankengymnastikpraxis Helge Müller-Stosch, Alte Dorfstraße 93,  
21684 Stade-Wiepenkathen

Anmeldungen: gerne per E-Mail ([wiebke@mueller-stosch.de](mailto:wiebke@mueller-stosch.de)) oder abends unter der  
Telefonnummer 0176 56227686

Ihre/eure

Wiebke Müller-Stosch

(Therapeutin Psychodynamische Körper- und Energiearbeit, Physiotherapeutin)