Faszien in Bewegung

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!

Kurse hier in der Praxis. Kursprogramme liegen am Eingang aus!