

DEIN NEUER FASZIO® - KURS BEIM ISV :) AB MONTAG, DEN 29.04.2019 UM 18:15 UHR

IM PSYCHOMOTORIKRAUM

Zielgruppen

Gesunde Faszien werden von allen gebraucht!

7 ÜE

ANMELDUNG IST ERFORDERLICH!

7 Strategien zur Gesunderhaltung der Faszien

- ⇒ **Dehnfähigkeit** – Faszielles Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen
- ⇒ **Elastizität** – Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen
- ⇒ **Geschmeidigkeit** – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
- ⇒ **Lösungstechniken** – Freien Fluss fördern und Grundsubstanz regulieren
- ⇒ **Regeneration** – Körperzellen vitalisieren und Erholung finden
- ⇒ **Stabilität** – Faszielle Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren
- ⇒ **Wahrnehmung** – Sensorische, motorische und emotionale Intelligenz verfeinern

Jede Stunde gehe ich alle Strategien mit dir durch und wir machen dazu tolle Übungen.

WAS SIND EIGENTLICH FASZIEN?

Faszien durchziehen und umgeben unseren ganzen Körper in Form eines fasziellen Netzwerks ohne Anfang und Ende.

Faszien sind darauf gepolt, sich den Anforderungen, die an sie gerichtet werden, anzupassen. Faszielle Strukturen modellieren sich immer wieder neu.



*Ich freue mich auf dich,
Wiebke 😊*

