



Faszinierende Faszien NETZE DER BESONDEREN ART



Vortrag



Workshop
halber Tag



Hintergrund:

Faszien sind feine Häute des Bindegewebes. Fast jeder von uns kennt Faszien – spätestens dann, wenn wir beim Kochen die feinen Häute vom Fleisch entfernen, kommen wir mit Faszien in Berührung. Faszien umhüllen auch beim Menschen die Muskulatur und erlauben es, einzelne Muskeln voneinander zu trennen und am Skelett zu befestigen. Allerdings verbinden die Faszien einzelne Muskeln auch zu ganzen funktionalen Ketten. Unter dem Stichwort „Faszien-Training“ wird derzeit in den Medien viel über die Bedeutung und Wirkungsweise dieser feinen „Spinnennetze“ diskutiert. Einseitige Körperhaltungen, häufige Armvorhaltpositionen und lange Korrekturphasen im Sitzen können dazu führen, dass die Faszien eine zu hohe Spannung aufbauen und dadurch Schmerzen verursachen. Dabei ist das Faszien-Training keine neue Erfindung. Denn mit vielen bereits schon sehr lange existierenden Trainingsmethoden kann man Faszien-Training betreiben. Lernen Sie durch den Workshop, Ihre eigene Achtsamkeit für Ihre Faszien zu erhöhen.

Inhalte:

- Was sind Faszien?
- Arten von Faszien
- Aufgaben von Faszien
- Zusammenhang von Faszien und Schmerzphänomenen • Typische Schmerzbilder
- Manipulierbarkeit von Faszien-Trainingsformen im Faszien-Training
- Praktische Übungen zum Faszien-Training

Hinweis:

Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de