



## **Tagesseminar Faszien-Rotation**

Faszien-Rotations- ist eine sehr wirkungsvolle, übungszentrierte und dynamische Körperarbeit. Das Netzwerk aus Faszien, als Teil des Bindegewebes, bildet die gesamte innere Architektur unseres Körpers ab. Wir haben die Möglichkeit, verklebte Faszien zu lösen, Torsionen zu beeinflussen und Dysbalancen wieder auszugleichen.

In diesem Tagesseminar geht es darum, ein besseres Gespür für die eigene Körperausrichtung, für die Feinjustierung der Gelenke und der eigenen Spannkraft zu entwickeln. Wir beschäftigen uns nicht nur theoretisch mit Anatomie, sondern erfahren sie experimentell am eigenen Körper. Sie erleben, wie sich Ihr Körper entlang der Spannkraft durch die Faszien-Züge aufrichtet und ausdehnt. So werden Prinzipien von Bewegungsdynamik deutlich. Gemeinsam erarbeiten wir Bewegungssequenzen, die Sie zuhause üben können. Das Muskel-Faszien-System wird gekräftigt und nachhaltig gelängt, anstatt nur gedehnt. Dies wird auch schon in einem Tagesseminar spürbar und sichtbar. Über die Rotation der Füße oder Hände stabilisiert sich das Becken bzw. das Brustbein, so dass Sie sich aus Beschwerde provozierenden Haltungen lösen können – hin zu lebendiger Bewegung. Denn: Ihre Muskeln sind für Ihre Bewegung zuständig – und nicht zum Halten da!

Faszien sind als bewegliche Verbindungen von Muskeln, Knochen und Organen Brücken zwischen Körper, Emotion, Kognitivem und Geistigem. Diese Körperarbeit setzt genau hier neue Impulse, sanft die alten neuromuskulären Muster zu triggern, um ihnen alternative Bewegungs- und Ausrichtungsimpulse anzubieten. So können wir unserem körperlichen Ausdrucksverhalten zu mehr Durchlässigkeit verhelfen, um entspannt und aufrecht durch das Leben zu gehen.

Häufige Beschwerden wie Skoliosen, Rücken-, Knie-, Nacken-, Schultergelenkschmerzen können durch diese Arbeit schnell und fortdauernd gelindert oder beseitigt werden.

**Es ist keine Vorerfahrung nötig!**

**Faszien-Rotation lässt sich hervorragend in Ihren Alltag integrieren!**

**An diesem Intensiv-Tag lernen Sie die Bedeutung der Faszien für die Beweglichkeit, Stabilität und Flexibilität Ihres Körpers kennen.**

