

**Faszien geben uns die Beweglichkeit und Leichtigkeit, nur mit ihrer Hilfe bewegen wir uns kraftvoll und elastisch.**



Muskeln sind nicht unsere alleinige Energiequelle für Bewegung. Ein Teil der Kraft kommt aus der Fähigkeit dass Faszien in der Lage sind, Energie zu speichern und „katapultartig“ (ähnlich einer Sprungfeder) freizusetzen.

Was sind Faszien und was bewirken sie und wie kann ich sie trainieren? Dies und vieles mehr klären wir beim Faszien-Workshop.

Mein Faszientraining besteht aus Kraftaufbau-Übungen mit und ohne BlackRoll, Fascial Release mit der BlackRoll, Faszien-Pilates und Faszien-Yoga.

Im **Fascial Release** stimulieren wir unsere Bindegewebsfasern, mittels BlackRoll und verändern die vorhandenen Faszienstrukturen. Mit dem Fascial Release können Schmerzzustände behandelt werden.

Mit Faszien Pilates mit **Rebound Elasticity** (elastische Rückfederung) hat man das perfekte Training für den ganzen Körper. Die Figur wird geformt, die Muskeln gestärkt, die Körperhaltung wird verbessert und die Körperwahrnehmung (**Sensory Refinement**) geschult. Faszien-Yoga mit **Fascial Stretch** (fasziales Dehnen) ist tiefergehend, als viele andere Trainings- und Übungsmethoden. Es ist eine Variation aus klassischen Asanas (Körperübungen) inspiriert aus dem Yin-Yoga und dem Power-Yoga.

**Der Workshop findet am Sa.15.02.2020, 15.00 Uhr - 17.30 Uhr im Bürgerhaus, Mittelstraße 24 in Melsbach statt.**

**Die Kursgebühr beträgt 30,- €.** (Getränke, Obst und kleine Snacks)