

# Fascial Flow

## Alles im Fluss

### 1-tägig

Versorgung ist alles! Faszien sind ein Flüssigkeit durchflutetes System und das mit gutem Grund. Die Grundsubstanz der faszialen Matrix versorgt, nimmt die Nährstoffe des arteriellen Systems auf, verteilt und liefert Stoffwechselprodukte, Abfallstoffe und Erreger dem lymphatischen und venösen System zum Abtransport zu. Je störungsfreier die Grundsubstanz fließen kann, desto stärker ist unser Immunsystem und alle Gewebe sind mit Nährstoffen reich versorgt.

Es gibt Techniken, die die Stoffwechselaktivität, den Stoffaustausch im Gewebe steigern. Gerade in den Gelenken gilt es die Randbezirke der Gelenkflächen zu bedienen, Körperregionen zu erreichen, die im Alltag oder auch beim Sport oft wenig Bewegung und Belastung erleben.

Alles ist im Fluss! - Die Grundsubstanz muss zum Fließen angeregt werden.

Neben dem „freien Wasser“ im Gewebe gibt es die gebundene Form der faszialen Flüssigkeit. Diese bindet sich an Makromoleküle, sorgt für eine stetige Zunahme des Flüssigkeitsanteils in den Faszien und hat hervorragende Dämpfungseigenschaften.

Die Aufgabe des Lehrgangstages wird es sein, Techniken zu zeigen, die die Grundsubstanz in Bewegung versetzt, so die Grundlage zur Versorgung darstellt und Techniken zu erleben, die die Bindungseigenschaften der Makromoleküle verbessern.

#### Inhalte:

- Wirkung von Training und mechanischen Reizen auf die Grundsubstanz der faszialen Matrix
- Techniken zur Steigerung der Durchflussrate mittels Bewegung
- Techniken & Strategien zur Steigerung der Bindungsfähigkeit von Flüssigkeit im Gewebe
- Modellstunde Fascial Flow
- Hoher Praxisanteil zum erspüren und Erlernen der o.g. Techniken

#### Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder vergleichbares.

Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler, Trainer und Pilates- und Yoga-Lehrer.

Unterrichtseinheiten	8
Seminarzeiten	10:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 159,00 EUR zzgl MwSt.