

Fascial Sense

Impulse für das Nervensystem

1-tägig

Foamrolling! - oft wird das Training mit den Fascial Tools mit Faszientraining gleichgesetzt. Wir fühlen uns meist nach dem Training mit Schaumstoffrollen, Schaumstoffbällen, der Behandlung mit Fascial Tools besser. Wurden vielleicht sogar schmerzfrei.

Doch warum ist das so?

Wie wirken die Tools auf unseren Körper? Und gibt es Risiken bei der Eigenbehandlung?

Myofascial Selfrelease - Wünsche * Hoffnungen * Risiken

Das wird das Thema unseres Workshoptages sein.

Wir schauen uns das reichhaltige Rezeptorensystem unseres Körpers an. Welche Rezeptoren reagieren auf welche Stimuli. Wie können wir diese Stimuli mit welchem Zweck setzen?

Wir können die Spannung im Gewebe mit speziellen Techniken erhöhen, genauso können wir den Körper zur Entspannung einladen. Entspannung, Körperwahrnehmung, sich im eigenen Körper zu Hause fühlen (Embodiment), das sind Themen, die in der heutigen Gesellschaft immer wichtiger werden.

Wir haben Techniken dafür, die im gemeinschaftlichen Training, aber auch darüber hinaus zu Hause weiter geübt werden können.

Über die Faszien haben wir die wohl reichhaltigste Möglichkeit, Einfluss zu nehmen auf die Steuerung unseres Nervensystems.

Heute lernen wir einige Techniken und Tools kennen, die positiv auf unseren Körper wirken, aber wir schauen auch sehr genau auf die Risiken, die sich dahinter verbergen.

Mit mehr Wissen zum sicheren Training!

Mit mehr Wissen zum professionellen Trainer!

Inhalte:

- Das reichhaltige Nervensystem unseres Körpers (Rezeptoren)
- Reize für die Rezeptoren
- Kennenlernen und erleben unterschiedlicher Release-Techniken und Methoden zur Versorgung
 - Cupping (BellaBambi@}
 - Foamrolling
 - Eigen- und Partnerbehandlungen
- Risiken bei der Anwendung der verschiedenen Techniken

Voraussetzung:

Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder vergleichbares.

Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler, Athleten, Athletik-Trainer, Therapeuten, Pilates- und Yogalehrer

Unterrichtseinheiten 8
Seminarzeiten 10:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 159,00 EUR zzgl MwSt.