

Workshop „Faszinierende Faszien“

In den Medien hört man vermehrt den Begriff "Faszien".

Wissen Sie eigentlich was das ist?

Faszien sind kollagene Bindegewebsstrukturen in unserem Körper, Sehnen und Bänder, muskelumgebendes Gewebe und eine Schicht wie ein "innerer Taucheranzug", die unseren Körper zusammen- und gesund halten.

"Verkleben" diese Faszien durch Bewegungsmangel und/oder Stress ist unsere körperliche Gesundheit stark eingeschränkt. Diese Verklebungen sorgen für Schmerzen und oftmals für undefiniertes Unwohlsein.

Nicht nur mit der schon bekannten "Black Roll", sondern auch mit gezielten, alltagstauglichen Übungen kann man diese Verklebungen langfristig lösen und somit die Faszien wieder beweglich und geschmeidig halten.

In diesem Workshop werden Ihnen Übungen und Tipps gezeigt, die Verklebungen zu lösen.

Informationen zur Trainerin Daniela Purainer, Neubeuern

www.gemaso.de



Kosten: € 65,--

Wann: Samstag, den 10.02.17
von 10.00 – 14.00 Uhr

Ort: Naturheilpraxis Susanne Schaffer
Kapellenstr. 19
83052 Bruckmühl