

FASZIEN IN BEWEGUNG

Fascial Flow

10 UE

Alles im Fluss

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.

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

Darüber hinaus stellt das das „Gewebswasser“ ein wichtiges Dämpfungssystem im Körper dar.

Mit dem Verständnis für die Makromoleküle der Grundsubstanz können wir Trainingsreize entwickeln, die den Körper besser versorgen, die Elastizität und die Fähigkeit Stoßbelastungen abzufangen 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
- Modellstunden Fascial Flow

Zielgruppe:

Groupfitness Trainer, Fitness- und Athletik Trainer, Therapeuten im Gruppenunterricht
Yoga und Pilates Lehrer

Voraussetzung:

Faszien in Bewegung - Foundation Kurs oder vergleichbares.

Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Unterrichtseinheiten	10
Seminarzeiten	10:00 - 18:00 Uhr (kann je nach Ausbildungsort und -art abweichen)

Gebühr: 175,00 EUR zzgl. MwSt.