

Faszien *in Bewegung*



Im Norden der Pelopones liegt die wunderschöne ROBINSON Anlage – Kyllini Beach.

Die zauberhafte Kursfläche direkt am Meer lädt zu wunderschönen Kursprogrammen ein.

Die Event-Woche FASZIEN IN BEWEGUNG entführt euch in die bewegende Welt der Faszien. Ihr lernt viel Neues über euren Körper, über die Ideen, wie ihr Faszientraining in euren Alltag und den Sport integrieren könnt.

Seit mittlerweile über 10 Jahre liegt ein Schwerpunkt der sportwissenschaftlichen Forschung auf der Trainierbarkeit des faszialen Systems. Viele kennen das Arbeiten mit Faszienrollen, um Spannungen zu nehmen oder Schmerzkreisläufe zu durchbrechen.

Diese Eventwoche stellt euch die Vielfalt des Faszientrainings vor.

Es wird trainiert – gedehnt, gekräftigt, versorgt, Faszien-Yoga praktiziert, massiert & entspannt.

Applied Science für die Salutogenese!

Angewandte Sportwissenschaft zur Entwicklung von Gesundheit!