

Faszien Workshop mit Klangschalenmassage



Die faszinierende Welt der Faszien mit den harmonisierenden Schwingungen der Klangschalen erleben

Faszien durchziehen den Körper wie ein dreidimensionales Netzwerk und haben großen Einfluss auf die Muskulatur, die Bewegung, die Haltung und das Schmerzempfinden. Als kollagenes Gewebe speichern die Faszien große Mengen an Flüssigkeit in unserem Körper.

Die Faszien-Forschung belegt, welchen großen Einfluss das Bindegewebe auf die Funktionalität von Organen, Muskeln und Wohlbefinden hat. Faszien sorgen für Stabilität und besitzen zehnmal mehr sensorische Nervenendungen als Muskulatur. Sie dienen als Kommunikationssystem und sind ein entscheidendes Wahrnehmungsorgan.

Durch Stress, einseitige Belastungen, Traumen, Operationen und Unfälle verliert das Faziengewebe seine Elastizität. Es bilden sich Verklebungen, Verhärtungen sowie Ablagerungen in diesem Körpernetzwerk. Wir werden dadurch unbeweglich, unflexibel und starr, es kommt zu Fehlhaltungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

In diesem Workshop lernst Du die faszinierende Welt der Faszien theoretisch und praktisch kennen. Du wirst lernen, was es mit dem Bindegewebe auf sich hat und warum spezielle Übungen so wertvoll für den Körper sind. Die Übungen helfen Dir, Verspannungen im faszialen Gewebe zu lösen, Elastizität zurückzugewinnen und neue Dehnimpulse zu erfahren. Die harmonisierende Wirkung der Klangschalen und Schwingungen auf das kollagene Gewebe unterstützt diese lösende und entspannende Wirkung auf Deinen Körper.

Anmeldung unter: 0157-31 38 06 46 oder per Mail: info@meinyoga.me,
Preis: 35€