



## Fascial Power

### SpannKRAFT im Netzwerk Tensegrity Moves

#### 1-tägig

Fascial Power – die Faszien können eigenständig Spannung entwickeln, sie können Kräfte weiter leiten und sie können die Muskelkraft unterstützen. Das ist Fakt. Natürlich benötigt nur jede einzelne Fähigkeit spezifische Trainingsreize. Was und wie trainiere ich, wenn ich maximales oder submaximales Krafttraining durchführe? Multijoint-Training, Ganzkörperstabilisationen – tensegrale Systeme sind von Bedeutung, aber auch elastische Eigenschaften, sowie mentale, neuronale Impulse.

Lerne, wie Du Dein Krafttraining verändern kannst, um die Ressourcen aus den faszialen Strukturen optimal zu nutzen.

#### Inhalte:

- ⌚ Wirkung von Krafttraining, Kraftausdauer – submaximales bis Maximalkrafttraining, auf die Faszien
- ⌚ Erklärungsansätze der Synthesereize auf physiologischer Basis (Zelle, Fasern, Nerven)
- ⌚ Modellstunde Fascial Power – Tensegrity Flow
- ⌚ Übungskatalog und Übungsbesprechungen der drei Trainingssysteme für Alltag und Sport

#### Voraussetzung:

Fascia in motion - Foundation Kurs oder vergleichbares. Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler, Athleten oder Athletik-Trainer.

Kursgebühr: € 159,- (zzgl. MwSt.)  
Kursdatum: 28. Januar 2018  
Kursbeginn /-ende: von 10.00 - 18.00 Uhr (Unterrichtseinheiten: 8)  
Kursleitung: Gunda Slomka  
Kursort: MOVING BONES – Studio für Bewegung  
Infos und Anmeldung unter: [g.slomka@4more-education.de](mailto:g.slomka@4more-education.de) / siehe Anmeldeformular

#### 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 Lehrgangstages 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 Zeit 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
  - Arbeit mit dem Fascia ReleleaZer®
- ⌚ Risiken bei der Anwendung der verschiedenen Techniken
- ⌚ Vorstellen von Studienergebnissen

#### Voraussetzung:

Fascia in motion - Foundation Kurs oder vergleichbares. Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

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

Kursgebühr: € 159,- (zzgl. MwSt.)

Kursdatum: 15. April 2018

Kursbeginn /-ende: von 10.00 - 18.00 Uhr (Unterrichtseinheiten: 8)

Kursleitung: Gunda Slomka

Kursort: MOVING BONES – Studio für Bewegung

Infos und Anmeldung unter: [g.slomka@4more-education.de](mailto:g.slomka@4more-education.de) / siehe Anmeldeformular

## Fascial Flow

### Alles im Fluss

#### 1-tägig

Versorgung ist alles! Faszien sind ein Flüssigkeit durchflutetes System und das mit gutem Grund. Die Grundsubstanz der fasziales Matrix versorgt, nimmt die Nährstoffe des arteriellen Systems auf, verteilt und liefert Stoffwechselendprodukte, 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. Gerade in den Gelenken gilt es die Randbezirke der Gelenkflächen zu bedienen, Körperregionen zu erreichen, die im Alltag oder auch beim Sport oft wenig Bewegung und Belastung erleben.

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

Neben dem „freien Wasser“ im Gewebe gibt es die gebundene Form der faszialen Flüssigkeit. Diese bindet sich an Makromoleküle, sorgt für eine stetige Zunahme des Flüssigkeitsanteils in den Faszien und hat hervorragende Dämpfungseigenschaften.

Die Aufgabe des Lehrgangtages wird es sein, Techniken zu zeigen, die die Grundsubstanz in Bewegung versetzt, so die Grundlage zur Versorgung darstellt und Techniken zu erleben, die die Bindungseigenschaften der Makromoleküle verbessern.

#### Inhalte:

- ⌚ Wirkung von Training und mechanischen Reizen auf die Grundsubstanz der faszialen Matrix
- ⌚ Techniken zur Steigerung der Durchflussrate mittels Bewegung
- ⌚ Techniken zur Steigerung der Durchflussrate mittels Fascial Tools (Fascia ReleaZer®, Cupping)
- ⌚ Techniken zur Steigerung der Bindungsfähigkeit von Flüssigkeit im Gewebe
- ⌚ Modellstunde Fascial Flow
- ⌚ Hoher Praxisanteil zum erspüren und erlernen der o.g. Techniken

#### Voraussetzung:

Fascia in motion - Foundation Kurs oder vergleichbares. Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler, Athleten oder Athletik-Trainer.

Kursgebühr: € 159,- (zzgl. MwSt.)  
Kursdatum: 25. August 2018  
Kursbeginn /-ende: von 10.00 - 18.00 Uhr (Unterrichtseinheiten: 8)  
Kursleitung: Gunda Slomka  
Kursort: MOVING BONES – Studio für Bewegung  
Infos und Anmeldung unter: [g.slomka@4more-education.de](mailto:g.slomka@4more-education.de) / siehe Anmeldeformular

## Faszien & Meridiane

### Panta Rhei!

#### 1-tägig

So wie das weiße, milchige Bindegewebe alles umgibt, so durchziehen auch die Meridiane und ihre Kollaterale den menschlichen Körper, geben ihm Halt und eine energetische Struktur. Meridiane dienen als Leitbahnen für die subtile feinstoffliche Energie „Qi/Chi/Prana“. Meridiane sind Manifestationen jeweils eines energetischen Organs. Ähnlich wie die Faszien breiten sie sich ausgehend von den Hauptmeridianen im Körper immer stärker verzweigend aus, bis sie mit ihren feinsten Verästelungen jede Zelle im Körper erreichen.

Die Faszienforschung befasst sich mit der grobstofflichen Natur des Menschen und hilft uns, die Einflussnahme und Wirkung von Bewegung auf unseren Körper besser zu verstehen. Die Meridianlehre beschreibt die feinstofflichen und energetischen Aspekte des Menschen in seiner Existenz und hilft uns, den philosophischen und ganzheitlichen Ansatz von Körperhaltungen und Bewegungen zu berücksichtigen. Die anatomisch-physiologische Faszienlehre und ihre wissenschaftliche Begründbarkeit stellt eine Verbindung zum traditionellen Gedankengut und dem intuitiven Erfahrungswissen des Ostens her. Sowohl die Quantenphysik, als auch neuere Erkenntnisse aus der Faszienforschung zeigen, was uns die alten Weisheitskulturen, insbesondere der Yoga oder der Daoismus, bereits seit Jahrtausenden lehren: *Allem materiellen Leben liegt ein universelles, bewusstes und intelligentes Energiefeld/Energiegewebe zugrunde, welches alles (Mensch, Welt, Universum) durchdringt und miteinander verbindet. Alles ist mit allem verbunden und beeinflusst sich instantan wechselseitig.*

Eine klare Vorstellung des fasziales Netzwerkes und der Meridianverläufe hilft uns, während und auch insbesondere nach den Körperübungen die Erfahrung von Leichtigkeit, Durchlässigkeit und Weite kombiniert mit innerer Zentriertheit zu erfahren. „Faszienbeweger“ und „Meridiananwender“ können sowohl von den Erfahrungswissenschaften als auch von den Erkenntnissen der Schulanatomie sehr viel profitieren.

#### Inhalte:

- ⌚ Meridianlehre und das fernöstliche Energiekonzept / Was sagt die Quantenphysik dazu?
- ⌚ Geschichte & Theorien zur Existenz der Meridiane
- ⌚ Faszien und Meridiane im Vergleich – Unterschiede, Übereinstimmung
- ⌚ Wo steht die Faszienforschung in Bezug auf die Meridiane?
- ⌚ Welche Bewegungs- und Entspannungsqualitäten können Einfluss nehmen auf das myofasziale und auf das energetische Leitbahnsystem im Körper?
- ⌚ Modellstunde: Faszien & Meridiane – ein starkes Team, basierend auf der TriloChi Methode
- ⌚ Praxiseinheiten MeridianEnergie Stretching, Awakening of the senses etc.

#### Voraussetzung:

bewegungserfahren und neugierig

Kursgebühr: € 159,- (zzgl. MwSt.)  
Kursdatum: 26. August 2018  
Kursbeginn /-ende: von 10.00 - 18.00 Uhr (Unterrichtseinheiten: 8)  
Kursleitung: Michaela Busch  
Kursort: MOVING BONES – Studio für Bewegung  
Infos und Anmeldung unter: [g.slomka@4more-education.de](mailto:g.slomka@4more-education.de) / siehe Anmeldeformular

## Fascial Stretch

### Bewegungsfreude & Bewegungsfreiheit

#### 1-tägig

„Stretching“ – viel diskutiert in den letzten Jahrzehnten. Von dem einst dynamischen Dehnen, über rein statische Methoden, stehen heute erneut dynamische Techniken im Vordergrund. Was ist aus den Risiken geworden, die man den dynamischen Dehnmethoden nachsagte? Was dehnen wir überhaupt? Die Muskeln, die Faszien oder doch nur die Toleranz des neuronalen Netzwerks?

Dehnen steht durch das Mehr an Wissen um die faszialen Strukturen erneut verstärkt im Fokus. Dehnen macht Sinn! Es schenkt uns Bewegungsfreude, Bewegungsfreiheit, kann Verletzungen Verhindern, kann Schmerzkreisläufe durchbrechen, verändert die Architektur des faszialen Fasernetzwerks.

Nur wie?

An diesem Lehrgangstag schauen wir genau hin. Was müssen wir tun, um die Beweglichkeit zu verbessern, was für die Dehnfähigkeit? Was ist Dehnen für den Gesunderhalt des Körpers und welche Rolle spielen dabei die Faszien?

#### Inhalte:

- ⌚ Wirkung von Dehnung auf Faszien, Muskeln, Nerven
- ⌚ Dehnmethoden im Fokus
- ⌚ Myofascial Lines versus isoliertes Dehnen
- ⌚ Modellstunde Fascial Stretch
- ⌚ Stretchübungen im Fokus (Techniktraining)

#### Voraussetzung:

Fascia in Motion Foundation Kurs oder Vergleichbares. Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen und ein Basiswissen zu Dehnmethoden und-techniken.

Kursgebühr: € 159,- (zzgl. MwSt.)  
Kursdatum: 08. September 2018  
Kursbeginn /-ende: von 10.00 - 18.00 Uhr (Unterrichtseinheiten: 8)  
Kursleitung: Gunda Slomka  
Kursort: MOVING BONES – Studio für Bewegung  
Infos und Anmeldung unter: [g.slomka@4more-education.de](mailto:g.slomka@4more-education.de) / siehe Anmeldeformular

## Fascial Elasticity

### Die Renaissance des Schwingens und Federns

#### 1-tägig

Eine Qualität des Fasernetzwerks der faszialen Strukturen ist die Speicherkapazität des Kollagens. Über das Aufspannen der Fasern (Vorspannung) kann kinetische Energie in Bewegungsenergie oder Wärme gewandelt werden. Diese gewonnene Energie kann Bewegungsabläufe ökonomisieren, Muskelkräfte sparen, Bewegungen kraftvoller und den Alltag „jugendlicher“, leichtfüßiger und energiereicher machen.

Wie trainiere ich aber die Qualität des Kollagens, damit es mich für den Sport und Alltag optimal unterstützt?

Das wird Aufgabe dieses Lehrgangstages sein!

#### Inhalte:

- ⌚ Wirkung von rhythmisch, oszillierenden, federnden Bewegungen und Techniken mit intensiver Vorspannung
- ⌚ Ziele und Training für den Alltag
- ⌚ Ziele und Training für Sport und Wettkampf
- ⌚ Modellstunde Fascial Elasticity
- ⌚ Techniktraining – Übungen für Alltag und Sport

#### Voraussetzung:

Fascia in motion - Foundation Kurs oder vergleichbares. Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.

Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler, Athleten oder Athletik-Trainer, die nicht ihren Schwerpunkt im Gruppenunterricht haben.

Kursgebühr: € 159,- (zzgl. MwSt.)  
Kursdatum: 27. Oktober 2018  
Kursbeginn /-ende: von 10.00 - 18.00 Uhr (Unterrichtseinheiten: 8)  
Kursleitung: Gunda Slomka  
Kursort: MOVING BONES – Studio für Bewegung  
Infos und Anmeldung unter: [g.slomka@4more-education.de](mailto:g.slomka@4more-education.de)

---

## MASTER TRAINER

---

Nach dem Absolvieren des Foundation-Kurses und den fünf Kursen im Next Level wirst Du zum Master Certification Day eingeladen.

Dieser Tag beinhaltet:

- ⌚ ein Vorstellen Deiner Arbeit mit dem faszialen Netzwerk (Create your own style!)
- ⌚ bietet eine Plattform zur Diskussion und Reflexion (Be a professional!)
- ⌚ Es werden aktuelle Themen und Ergebnisse aus Wissenschaft und Forschung vorgestellt.

Trainer, die zu diesem Tag eine Einladung bekommen tragen den Titel:

„fascia in motion - Master Trainer“

Der Tag ist die Basis für „Fascial Networking“.

Trainer im Austausch!

**Gemeinsam auf dem Weg zu mehr Wissen!**

**Gemeinsam auf dem Weg zum professionellen Trainer!**

Die Veranstaltung findet jährlich statt, um immer wieder die neuen Ergebnisse aus der Forschung zu präsentieren, zu diskutieren und gemeinsam aktuell zu sein!

Voraussetzung:

Einladungsveranstaltung.

Foundation-Kurs und fünf Kurse im Next Level müssen absolviert sein.

Kursgebühr: € 110,- (zzgl. MwSt.) - für fascia in motion Trainer im Next Level  
Kursdatum: 15. Dezember 2018  
Kursbeginn /-ende: von 10.00 - 18.00 Uhr (Unterrichtseinheiten: 8)... mit  
gemeinsamen Essen am Abend  
Kursleitung: Gunda Slomka  
Kursort: MOVING BONES – Studio für Bewegung  
Infos und Anmeldung unter: [g.slomka@4more-education.de](mailto:g.slomka@4more-education.de)