Fascial Sense

Impulse für das Nervensystem

1-tägig

Myofascial Selfrelease – Wünsche * Hoffnungen * Risiken

Die Faszien gelten als unser reichhaltigstes Sinnesorgan.
Allein aus dem Grunde sind myo- fasziale (Selbst-) Behandlungen weit verbreitet und beliebt. Foamrolling beispielsweise tut gut, wir spüren uns besser und mögliche Spannungen oder Schmerzen können verschwinden. Doch verbergen sich auch einige Risiken hinter einigen Techniken.
Dieser Tag soll die Mythen von den Fakten trennen und mögliche Risiken aufzeigen. Wir lernen Techniken und Tools zur Eigenbehandlung kennen. Um die Wirkung von Druck, Zug, Vibration, etc. besser zu verstehen werden die Grundlagen gelegt, die Arten der Rezeptoren vorgestellt und deren Stimulationsmöglichkeiten zur Aktivierung oder Entspannung.

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
    - Eigen- und Partnerbehandlungen
- Risiken bei der Anwendung der verschiedenen Techniken

Voraussetzung:
Foundation Kurs Faszien in Bewegung oder vergleichbares.
Literaturkenntnis, Erfahrung im Arbeiten mit faszialen Strukturen.
Dieser Kurs richtet sich ebenso an aktive Sportler, Athleten, Athletik-Trainer, Therapeuten, Pilates- und Yogalehrer

Unterrichtseinheiten	10	
Seminarzeiten	10:00 – 18:00 Uhr	(kann je nach Ausbildungsort abweichen)

Gebühr: 159,00 EUR zzgl. MwSt. /**189,21 EUR**