

Ein Workshop zum Thema

Faszien – die faszinierende Welt unter der Haut

Wann: **Sonntag, 25.09.2022 von 11:00 – 13:30 Uhr**

Wo: **Physiotherapie Körpersache; Leveringhäuser Straße 136, 45731 Waltrop**

Kosten: **45,00 €**

mit **Mareike Rietschel**

Der Workshop ist für Anfänger geeignet. Keine Vorerfahrung notwendig!

Dieser Workshop dient als Einstieg in die Welt der Faszien und unseres Faszientrainings - eine Kombination aus bestimmten Bewegungsübungen, Yoga und natürlich der Faszienrolle.

Faszien durchziehen unseren Körper in unterschiedlichen Schichten.

Sie haben vielfältige, teilweise elementare Aufgaben. Durch bestimmte Einflussfaktoren des Alltags, physischen Traumata und Verletzungen kann es passieren, dass unser Faszien System in seiner Arbeit gestört wird. Es kann zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Kraftverlust kommen.

In diesem Workshop lernst du wie du deine Faszien trainieren kannst

- ❖ um Schmerzen zu mindern,
- ❖ Regeneration zu beschleunigen
- ❖ deine Beweglichkeit zu erhöhen
- ❖ das Verletzungsrisiko zu verringern
- ❖ präventiv tätig zu sein

Neben einem kürzeren theoretischen Teil arbeiten wir auch viel praktisch und aktiv.

Bitte nimm an diesem Workshop in Sportkleidung teil.



Yogasache
Leveringhäuser Straße 136
45731 Waltrop

Tel: 02309 7837650
Mail: info@yogasache.org
www.yogasache.org