

WEITERE INFORMATIONEN:

Datum: 04.06.2022, 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Kurskosten & Leistungen: € 119.- p. Person – inkl. eines Blackroll Faszien-Sets im Wert von ca. € 60.-

Mindestteilnehmerzahl: 10 Pers. / max. 16 Pers.

Anmeldeschluss: 15.05.2022

Workshop-Leitung: Michael Urban,
Humanenergetiker und zertifizierter Blackroll-Trainer



VERANSTALTUNGSORT

Hotel Gasthof Handl
Handweg 1
A-6141 Schönberg im Stubaital

ANMELDUNG

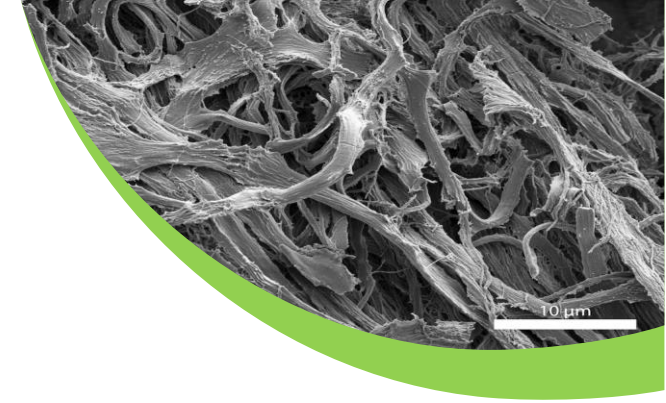
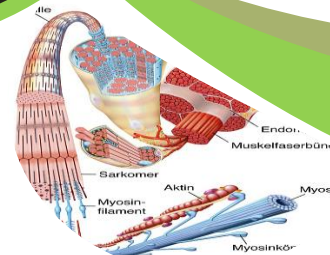
Michael Urban: michael@muk.co.at
Tel.: +4369917173720

Oder direkt über den Berufsverband:
info@kinesiologiebalance.at
www.kinesiologiebalance.at

FASZIEN - MUSKELN - MERIDIANE

5-STUNDEN WORKSHOP MIT
VIEL PRAXIS

MICHAEL URBAN



WORKSHOP FASZIEN

Dieser Workshop bietet Euch einen kompakten Einstieg in die faszinierende Welt der Faszien und ihren Bezug zu Muskeln & der Kinesiologie.

DAS GEHÖRT ZUSAMMEN?

Ja! Denn Faszien durchziehen unseren Körper als dreidimensionales Netzwerk und haben wesentlichen Einfluss auf Muskulatur, Bewegung, Haltung, Schmerzempfinden und dienen unserem Körper sogar als Kommunikationsorgan. Sie reagieren auf Emotionen und psychischen Stress.

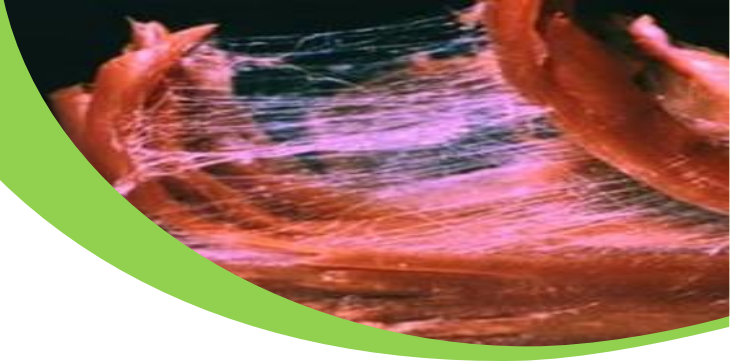
Nutzt also den Workshop, um Euren Körper neu zu entdecken und Euch allgemein wohler zu fühlen!

DAS ERWARTET EUCH - THEORIE:

- Basiswissen zur Faszienanatomie & -physiologie, neueste Erkenntnisse der Faszienforschung
- Grundprinzipien des Faszientrainings – Materialkunde
- Verstehen der verschiedenen Zugangswege, um Faszien anzusprechen
- Myofasziale Leitbahnen & Meridiane
- Die Faszie als Kommunikationsorgan
- Zusammenhänge zwischen faszialen und energetischen Leitbahnen, Faszien & Kinesiologie

DAS ERWARTET EUCH – PRAXIS:

- Praktisches Erlernen und Anwenden der Trainingsprinzipien
- Einfache Selbsttests zur Schärfung der eigenen Körperwahrnehmung
- Erfahren, wie es sich anfühlt, wenn sich fasziale Verklebungen lösen
- Sinnvolles Faszientraining – auch für den (Büro-)Alltag
- Wertvolle Tipps zu kontraproduktiven Übungen
- Es besteht die Möglichkeit, eine ganze Reihe von Produkten zu testen!
- Individuelle Tipps bei speziellen Fragestellungen



BITTE MITBRINGEN:

Bequeme Kleidung oder Sportkleidung, dicke Socken oder Turnschuhe, ein großes Handtuch, Trinkflasche, Schreibzeug für Notizen – und viel Spaß an Bewegung!

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig!

