

# Faszientraining

Elastische Schwünge, fließende Bewegungen, Dehnungen

Kursleiterin: Adelaida Atzmueller

Zeit: Donnerstag, 18:10 – 19:10 Uhr

Ort: HBLA Lentia



[www.nuad-yoga.eu](http://www.nuad-yoga.eu)

## Was sind Faszien?

Faszien sind ein dichtes, weiterverzweigtes, vielschichtiges Netzwerk aus kollagenen Fasern, Fibroblasten, Eiweiss und Wasser. Sie durchziehen den gesamten Körper und bilden die größte Struktur des menschlichen Körpers. Besser bekannt unter "Bindegewebe". Die gute Nachricht: Sie reagiert auf Belastungen und ist trainierbar!

## Aufbau:

### Rebound Elasticity:

Faszien lassen sich mittels elastischer, federnder, tanzender Bewegungen gut trainieren.

### Fascial Release:

Verklebungen und Verhärtungen werden zb. durch Selbstmassage gelöst.

### Fascial Stretch:

Spezielle Dehnübungen, die auf die verschiedenen Faszialen Ketten im Körper wirken.

### Fliessende Bewegungen:

Übungen aus Yoga, Feldenkrais und Qi Gong fließen ins Training mit ein.

Ziel ist es, die Faszien positiv zu beeinflussen und so Beweglichkeit, Haltung und Wohlfühl zu verbessern!

Die Bewegungen sind sanft, fließend, entspannend und vitalisierend.

Das Training ist für Anfänger und Erfahrene bestens geeignet. Bitte (Yoga)Matte, bequeme Turnkleidung (unbedingt mit Socken und Pulli!) und Wasserflasche mitnehmen.

*Ich freue mich auf Euch!*