



## FASZINATION FASZIE

Erfahre von einer lizenzierten Faszio-Trainerin, wie wichtig unsere Faszien für unser Wohlbefinden sind. Erlebe was passiert, wenn Du gezielt Deine Faszien trainierst.

Damit unser Körper optimal funktionieren kann, benötigen wir neben Ausdauer und Muskelkraft eben dieses Faszien-Gewebe (Bindegewebe), welches unseren Körper formt, bewegt, kommuniziert und versorgt.

Durch einseitige oder eingeschränkte Bewegung (Bewegungsmangel) verklebt das Gewebe, dadurch wird der Fluss gestört und es kommt zu schmerzhaften Verspannungen und Verklebungen.

In diesem Workshop arbeiten wir ganz gezielt mit diesem Gewebe. Wir wecken unsere Zellen, verlassen dabei die klassische Ausrichtung, die sogenannte Komfortzone, und bewegen den Körper in verschiedene Richtungen und Winkel.

So dehnen und aktivieren wir ganze Faszien-Linien und nicht nur Muskelteilgebiete.

**Eingeschränkte Teilnehmerplätze daher Voranmeldung pro Teilnehmer 20,00€**



TSV Obere Fils e.V.

**FASZIEN**

**2. WORKSHOP  
09. OKTOBER 2020**

**SCHLOSS  
WIESENSTEIG**

**DONNERSTAG  
START  
18:45 – 20:45 UHR**

**JOIN US**

**KONTAKTPERSON**

**ANDREA BECHTEL**

Handy:  
+49 (0) 175 – 41 41 41 0