

# Faszien-Plus Training

Sa 24.2.2024 mit Doris Eberl



Faszien durchziehen unseren gesamten Körper wie ein flexibles Netz und ermöglichen ihm Aufrichtung und Bewegung. Oft sind verklebte und verhärtete Faszien (Triggerpunkte) die Auslöser für unterschiedliche Herausforderungen, z.B. Rückenschmerzen. Die langsamen intensiven aber auch dynamischen Bewegungen im Faszien-Training werden von einem angepassten Atemrhythmus begleitet. Die Faszien werden schonend aber intensiv gedehnt, die Muskeln gekräftigt, die Mitte wird gestärkt. Ein aktivierendes Aufwärmprogramm, das Ausrollen mit der Blackroll und Massagebällen, sowie eine abschließende Entspannungseinheit runden das Training ab.

Das Faszientraining ist für alle geeignet die sich gerne auf den eigenen Körper bewusst und in Achtsamkeit einlassen möchten.

**Wann:** Samstag 24.2.2024 von 14.00- ca. 18.00 Uhr  
im Physiocenter Peilstöcker, Zehntfeldstr. 240 b

**Kosten:** € 59.-

**Kontakt und Info:** [info@de-mentalcoach.de](mailto:info@de-mentalcoach.de),  
mobil: 0172 1035494

Bitte mitbringen: gute Laune, rutschfeste Socken oder Turnschuhe und falls vorhanden Faszienrolle (Blackroll), kleiner Massageball.



Beispiel Faszienverlauf