

Bewegung von Herzen – Bewegung aus den Faszien



09.-10. Mai 2020

**faszial
bewegen**

kleiner Aufwand

**äußere & innere
Übungen**

große Wirkung

*alltagstauglich
anregend
aktivierend*

**sofort in die Praxis
umsetzbar**

**Bewegung von Herzen -
Bewegung aus den Faszien**

Wir lernen die Tiefenschichten der Bewegung kennen, zunächst im Beckenraum und dann im Herzraum.

Die fasziale Aktivierung bringt viel Blut und Sauerstoff ins Gewebe und löst Verklebungen. Dadurch verbessert sich die Feinsteuerung. Wir richten uns natürlich auf, unsere Bewegungsabläufe werden geschmeidiger, wir schlendern äußerlich und äußerlich. Die Bewegung vom Herzen erweitert unsere Bewegungserfahrung und unser Bewegungsverständnis um die innere Dimension. So können wir uns in der Bewegung besser spüren, Bewegungen leichter lernen und Spannungen im Fasziennetz lösen.

intendons®

Ort:
Sporthalle March
Sportplatzstraße 11
79232 March-Buchheim

Kurzzeiten:
09. Mai: 09 - 17 Uhr
10. Mai: 09 - 17 Uhr
(16 Unterrichtseinheiten)

Kosten: 260 Euro
(Umsatzsteuer befreit für
Heilberufe, Therapeuten etc.)

Programm:

- Grundlagen der faszialen Bewegung
- Von der äußeren zur inneren Bewegung
- Herz in Bewegung, Bewegung im Herzen
- Fasziale Resonanz
- Faszien-Coaching in der Praxis

Leitung: Harald Xander, intendons*
www.intendons.de

Veranstalter und Anmeldung:
Rückenschule March e.V.
Rathausstr. 9
79232 March
Telefon 07665 41149
www.rueckenschulemarch.de

Kurs zur Bewegung von Herzen an der Rückenschule March e.V.

Bewegungskoordination beginnt in der Mitte, in den tiefen Schichten unseres Körpers.

Bewegung, die aus der Mitte von Herzen kommt, verändert unsere Haltung, unseren Bewegungsfluss und unser Spüren. Der Zweitageskurs führt in die Tiefenschichten der Bewegung. Die fasziale Aktivierung bringt Blut und Sauerstoff ins Gewebe. Verklebungen und Verspannungen lösen sich. Die Ansteuerung verfeinert sich mit der Wahrnehmung. Das äußere und das innere Bewegungskontinuum fügen sich zusammen. Wir finden Keime der Bewegung im Becken- und im Herzraum.

Die Übungsvorschläge können unmittelbar in eigene Kurse oder die therapeutische Arbeit einfließen. Der Kurs bietet so gleichzeitig eine Einführung in das Faszien-Coaching.

Die Kursteilnahme kann innerhalb Fortbildung zum*r Faszien-Coach / Trainer*in

für Tiefensensibilität angerechnet werden.

Preis: 260 Euro / Heil- und therapeutische Berufsgruppen sind von der Umsatzsteuer befreit.

Veranstalter & Anmeldung:

Rückenschule March e.V.

Rathausstr. 9

79232 March

Tel. 07665 41149

www.rueckenschulemarch.de



[Download Anmeldeformular: Bewegung von Herzen / Rückenschule March](#)

Anmeldeformular: Bewegung von Herzen / Rückenschule March