

Fazien-Coaching Bauchorgane & Beckenboden

Mit Innerer Bewegung den Bauch- und Beckenraum faszial vitalisieren

Kurzeiten:

22. November 2019.: 14-20 Uhr

23. November 2019.: 09-17 Uhr

Kursgebühr: 235 € (Angehörige von Heil- und therapeutischen Berufen sind von der Umsatzsteuer befreit)

(16 Unterrichtseinheiten)

Der Kurs bietet eine Einführung in die innere Bewegung (intendons®) und das Faszien-Coaching.

Die Teilnehmer erfahren, wie Sie das Bindegewebe im ganzen Körper gezielt aktivieren und dadurch besser mit Blut und Sauerstoff versorgen können.

Im Mittelpunkt des Kurses stehen einfache, alltagstaugliche innere Bewegungsübungen, die besonders den Beckenboden ansprechen und die inneren Organe zum Gleiten bringen.

Die Wirkung bleibt indessen nicht auf diese Körperregionen begrenzt, sondern macht sich ganzheitliche bemerkbar. So können Sie mit einer einzigen Übung gleichzeitig Ihre Verdauung unterstützen, Ihren Gang verbessern und die Augen entspannen.

Dies ist darauf zurückzuführen, dass die innere Bewegung tatsächlich das gesamte Faszienetz bzw. Faszienkontinuum erfasst.

Während sich das mittlerweile populäre Faszientraining (z.B. mit der Faszienrolle) vor allem auf die oberflächlichen Faszien bzw. die myofaszialen Verbindungen konzentriert, suchen wir nach einer Übungspraxis die auch die tieferen Schichten und die emotionalen Dimensionen unseres Bindegewebes anspricht. Die Übungen sind dementsprechend weder funktionell noch spezifisch, sondern essentiell.

Die Anleitung zur inneren Bewegung bedeutet immer auch eine Schulung des eigenen Spürsinn, insbesondere der interozeptiven Wahrnehmung.

Im Faszien-Coaching nutzen wir die Begleitung durch einen Übungspartner, um uns selbst besser spüren zu können.

Der Einsteigerkurs ist sowohl für Menschen geeignet, die ihren beruflichen Horizont erweitern möchten, als auch für alle, die den inneren Bewegungsraum für sich selbst entdecken möchten.

Anmeldung über das [Kontaktformular](#).



Von außen nach innen und zurück

Auf dem Weg zum KörperMitGefühl

Harald Xander ist Autor der Bücher „Sensationen in den Sehnen“ und „Die Kunst der inneren Bewegung“ sowie Herausgeber der „Alchemie des Beckenbodens“.

Er versteht die innere Bewegung als eine Basiskompetenz, die sich in viele Konzepte integrieren lässt.

Er arbeitet unter anderem mit Ausbildungsinstituten für Spiraldynamik®, Bowen®, Tanzberger, Shiatsu, Qi Gong und Yoga zusammen.

Sein eigener Weg zur inneren Bewegung führte über das Handwerk, Theater, Schwimmen und die taoistische Bauchmassage.

Die Lösung kommt von innen

Sie arbeiten als Coach, Physio- oder Körpertherapeut und möchten Ihre Klienten zu mehr Spürsinn, Körpergefühl und verfeinerter Selbstwahrnehmung begleiten?

Sie möchten ihre Faszienkompetenz praktisch erweitern?

Sie möchten einen Zugang zum Bindegewebe kennenlernen, der weder funktionell noch spezifisch und doch höchst effektiv und effizient ist?

Faszien-Coaching vermittelt Wissen, Können, Haltung, Spürsinn und Schöpferkraft für die innere Bewegung.

intendons®

intendons e.K. Bleichstr.3 55268 Nieder-Olm

Harald Xander M.A.

Telefon +49 6136 90 90 10

Telefax +49 6136 917 56 69

E-Mail info@intendons.de

www.intendons.de



Fortbildung
Faszien
Coaching

Bauchorgane
& Beckenboden

Mit innerer Bewegung
den Bauch- und Beckenraum
faszial vitalisieren

intendons®



Faszien-Coaching Innere Organe und Beckenboden

Die Klienten lernen ihren Beckenboden erst muskulär und danach faszial anzusteuern. Die fasziale Aktivierung bringt viel Blut und Sauerstoff ins Gewebe und löst Verklebungen. Dadurch verbessert sich die Feinsteuerung und das Gleiten der Organe wird angeregt. Die Klienten erfahren, wie sie selbst den Tonus im Bauchraum beeinflussen und sich damit auch emotional neu stimmen können. Schließlich lassen sich sogar einzelne Organe gezielt zum Pulsieren und Schwingen bringen - ein Zugang zu Becken und Bauch jenseits von Rückbildungsgymnastik und Kontinenztraining.

Muskulieren Sie noch oder faszilieren Sie schon?

intendons®

22.-23. November 2019



Ort:
Heinrich-Wöhler-Str. 1
D-30938 Burgwedel
Physio- und Heilpraxis Gisela Schirmer
www.gisela-schirmer.de

Kurzzeiten:
22. Nov.: 14-20 Uhr
23. Nov.: 09-17 Uhr
(16 Unterrichtseinheiten)

Kosten: 235 Euro
(Umsatzsteuerbefreiung für
Heilberufe, Therapeuten etc.)

Programm:
- Grundlagen der faszialen Bewegung
- Von der äußeren zur inneren Bewegung
- Selbstwirksam zum geschmeidigen
Beckenboden und zu gleitenden Organen
- Faszien-Coaching in der Praxis

Leitung: Harald Xander

Anmeldung: info@intendons.de
06136 - 909010



Qualitätszertifiziert bis 20.07.2020

faszial
bewegen

kleiner Aufwand

innere
Übungen



große Wirkung

alltagstauglich
für Frauen
und Männer

sofort in die Praxis
umsetzbar