



Kurse mit Silvia Hess-Pauli

Weiterbildung: Innere Beweglichkeit - äußere Bewegung

Freitag, den 12. Juli 2024, 9:30 bis 17:00 Uhr (eine Stunde Mittag):

Organe und Slings Myofasiales Training

Samstag, den 13. Juli 2024, 9:00 bis 16:30 Uhr (eine Stunde Mittag):

Oberbauchorgane und Slings Myofasiales Training

Das Slings Myofasiale Training steht für ressourcenorientierte integrative Bewegung mit Hilfe eines faszienfokussierten Trainings für körperliche und geistige Vitalität, innere Kraft und Gelassenheit.

Myofasziale Schlingen umgeben unseren ganzen Körper und sie umfassen auch unsere Organe.

An diesen Tagen dient uns das Repertoire des Slings-Training als Bewegungsgrundlage. Der Schwerpunkt liegt auf den inneren Organen. Organe unterstützen oder behindern Bewegung. Immer werden bei äusserer Bewegung auch innere Organe mitbewegt mal klein, mal grösser. Wir wollen diese innere Beweglichkeit erleben und sie für die äussere Bewegung nutzen. Die Bewegungsfreiheit unserer Organe ist essenziell für deren Gesundheit. Deshalb verbinden wir Körpertraining mit Organgesundheit!

Am 12. Juli 2024 mit einer kurzen Einführung über Organe allgemein und immer in Beziehung und Training der Muskel-Faszien-Schlaufen, Schlingen (Slings) oder Ketten.

Am 13. Juli 2024 werden wir etwas spezifischer und schauen uns die Oberbauchorgane an mit Blick auf die Unterstützung der Fascia Thoracolumbalis und die Beweglichkeit im oft eingeschränkten Bereich zwischen der unteren Brustwirbelsäule und der Lendenwirbelsäule.

Inhalt: Kennenlernen der Tiefen Frontallinie (TFL) nach Tom Meyers, der Organe allgemein (12.7.), Oberbauchorgane (13.7.); Organe erleben in Bewegung, Eigenberührung und Partnerarbeit.

Kosten:

6 Std (8 LE) ein Tag Euro 120.- normal, Euro 100.- Vereinsmitglieder

Wer alle 3 Tage bucht bekommt eine Ermäßigung von 10%.

Sonntag, den 14. Juli 2024 9:00 bis 16:30 Uhr: «Vom Kopf bis zur Hand»

Dieses Thema wurde mehrfach auch von den Reitern gewünscht.

Viele Menschen leiden unter Schmerzen im Bereich zwischen Kopf und Hand: Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen, Mausarm oder Maushand, Tennisellbogen, Karpaltunnelsyndrom und weitere oft nicht fassbare Leiden.

Wir werden uns die unterschiedlichen Strukturen: Faszien, Muskeln, Gelenke usw. und die entsprechenden Verbindungen vom Kiefer bis zur Hand ansehen. Und so Hände und Arme be-greifen und er-leben.

Inhalt: Kennenlernen der unterschiedlichen Strukturen, Eigenberührung und Partnerarbeit, evtl. Zeit für praktische Überlegungen und Fragen in die eigene Thematik/Praxis (z.B. reiten – leider nicht auf dem Pferd und ich komme auch nicht vom Reiten)

Kosten:

6 Std (8 LE) ein Tag Euro 120.- normal, Euro 100.- Vereinsmitglieder

Wer alle 3 Tage bucht bekommt eine Ermäßigung von 10%.

Zielpublikum für alle drei Tage: Bewegungspädagogen und -therapeuten; Physios, Pilates- und Yogatrainer, Reiter usw (**bitte Ergänzen**)

Informationen zum Slings Myofaszialen Training: www.art-of-motion.com

Fragen zur Ausbildung Allgemein an: maneke-christiane-sport@web.de

Fragen zum Viszeralen Jahr an: silvia@silvia-pauli-bewegt.ch

Anmeldung und Informationen

Natur und Reha-Sportverein Harz e.V.

Ansprechpartner: Christiane Greiner-Maneke/01629151374

Info@verein-natur.de

www.verein-natur.de

Tel. 039452/494342