

GESUNDHEITSTAG
9. NOV. 2024
IN THUN



ENTDECKE DIE WELT DER FASZIEN – DAS VERKANNTES ORGAN

EIN SCHLÜSSEL ZU WENIGER SCHMERZEN UND MÜHELOSERER LEISTUNG

DOZENTIN & DOZENT



Anita Knecht

- rolfing-knecht.ch
- Certified Rolfer™
- Klassische Körper- und Sportmassseurin
- Landschaftsarchitektin HTL
- Ehemals J+S Leiterin

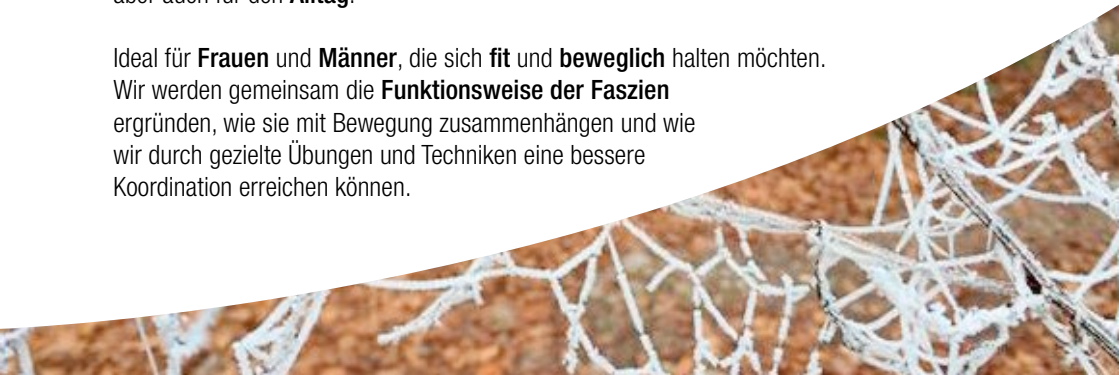


Christoph Engel

- rolfing-engel.ch
- Eidg. dipl. KomplementärTherapeut
- Certified Rolfer™
- Betriebsökonom HWV
- 2. Dan Shotokan Karate

Dieser Tag bietet die Gelegenheit, ein besseres Verständnis für unseren Körper und die Funktionsweise der Faszien zu entwickeln im Hinblick auf **sportliche Leistung** aber auch für den **Alltag**.

Ideal für **Frauen** und **Männer**, die sich **fit** und **beweglich** halten möchten. Wir werden gemeinsam die **Funktionsweise der Faszien** ergründen, wie sie mit Bewegung zusammenhängen und wie wir durch gezielte Übungen und Techniken eine bessere Koordination erreichen können.



Faszien spielen eine wichtige Rolle für **die Stabilität, Beweglichkeit und Elastizität** unseres Körpers. Sie können verkleben oder verhärten, was zu **Bewegungseinschränkungen** und **Schmerzen** führen kann.

Durch gezielte Bewegung, Dehnung und z.B. **Rolfing-Therapie** können wir die Faszien geschmeidig halten und so für mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit in unserem Körper sorgen.

Freue dich auf praktische Übungen in **Workshops** zu Themen wie:

- Wann sind **Bewegung** und **Training** aufbauend, wann abnutzend
- Bewegung durch **Loslassen**
- Gute **Haltung** ohne Effort
- Stretching und Faszienrollen

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Tag mit euch!

INFOS

Veranstaltungsort: Moosweg 5, 3645 Gwatt

Datum: Samstag, 9. November 2024, 9.30 – 16.30 Uhr

Kosten: CHF 80.– pro Person, CHF 130.– Ehepaare (an der Tageskasse)

Verpflegung: Selbstverpflegung, Getränke und Snacks sind erhältlich

Anmeldung: Bis 4. November 2024 auf www.ggzg.ch, Kurse / Anlässe

Kontakt: info@ggzg.ch, +41 (0)33 334 73 73