

## **RAUM FÜR ENTFALTUNG - UNFOLD YOUR BODY !**

### **TRAININGSGRUPPE: SLINGS MYOFASZIALES TRAINING®**

**Ein körperweites Training, das dynamische Stabilität, multidimensionale Kraft und Bewegungsfreiheit, Anpassungsfähigkeit und Wohlbefinden fördert und uns fordert.**

mit Monica Fischer Straub, dipl. Ortho-Bionomy® Practitioner, dipl. Physiotherapeutin FH, Spiraldynamik® Dozentin und Slings Myofasiales Training® Dozentin

#### **WIESO BIETE ICH „SLINGS MYOFASZIALES TRAINING“ AN?**

Seit gut fünf Jahren befasse ich mich intensiv, sprich jeden Tag, mit Karin Gurtner's Trainingskonzept. Wie viel elastischer, kräftiger, gazellenhafter, resilienter und balancierter sich mein Körper seither anfühlt, fasziniert mich und das möchte ich gerne weitergeben!

#### **WAS IST SLINGS MYOFASZIALES TRAINING UND WIE FUNKTIONIERT ES?**

Slings Myofasiales Training ist ein Faszien-fokussiertes Body-Mind Bewegungsprogramm. Das ganzheitliche Slings Konzept ist Matten-basiert und kann mit Massagebällen und anderen Hilfsmitteln unterstützt werden.

In dieser Lektion fokussieren wir auf die gesundheitsfördernden Qualitäten der Faszien, die zu unserer Haltungsbalance, Bewegungseffizienz und Vitalkraft beitragen. Die kontrastreichen Bewegungssequenzen beinhalten dynamische und rhythmische sowie sanfte und schmelzende Übungen in allen Körperpositionen.

Das Training basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Faszienforschung und Bewegungswissenschaften sowie dem Anatomy Trains Konzept, in welchem Muskeln und Faszien in myofaszialen Schlingen (kurz Slings) miteinander verbunden sind.

Die nachhaltige Bewegungsfreiheit und das Wohlfühl nach der Stunde sind unbezahlbar.

#### **WER DARF SICH ANGESPROCHEN FÜHLEN?**

Alle, die fitter werden wollen als sie schon sind – ob fasziale Tempeltänzer oder Vikerger.  
Alle, die offen sind für ein ganzheitliches, jahrelang ausgeklügeltes Körpertrainingsystem.  
Alle, die gerne Spannendes über ihren Körper wissen wollen, während sie trainieren.

#### **ZEIT:**

Mittwoch Morgen: 9.30 - 10.30

#### **DATEN:**

**12., 19.\*, 26\*. August und 2., 9., 16. September – Ferien 2 Wochen**

**7., 14., 21., 28. Oktober**

**4., 11., 18.\*, 25. November und 2., 9., 16. Dezember**

\* Leitung durch diplomierte Kollegin Slings Myofasiales Training®

#### **KOSTEN:**

**Total: Fr. 510.- für 17 Mal im 2. Semester 2020** (17 Mal à Fr. 30.-)

Gerne den ganzen Betrag vor Trainingsbeginn (spätestens bis 9. August 2020) auf mein Postfinance-Konto **30-351988-7** überweisen. Nach Absprache in zwei/mehreren Raten.

**ORT:** Yogaraum im 1. Stock des Gesundheitshauses, Randweg 9, Lorraine, 3013 Bern  
([www.yoga-mudra.ch](http://www.yoga-mudra.ch))

**ANMELDUNG:** 079 766 48 20 oder mail: [willkommen@raumfuerentfaltung.ch](mailto:willkommen@raumfuerentfaltung.ch)  
[www.raumfuerentfaltung.ch](http://www.raumfuerentfaltung.ch)