

## FASZIEN TRAINING BECKENBODEN

Level 1 > 4 Tage > Grundlagen und Prävention

Grundkurs 9. - 10. Dezember 2021 in Wien

Aufbaukurs 11. - 12. Dezember 2021 in Wien

*elastisch > kraftvoll > sinnlich*

Bei den Yogis heißt es, Mula Bandha', 'Powerhouse' sagen die Pilates Trainer dazu. In unserem Training nennen wir dieses dreidimensionale myofasziale Netzwerk das, elastische Trampolin'. Bislang lag das Augenmerk jedoch vorwiegend auf dem Training der muskulären Schichten. Aufgrund der aktuellen Fasziens-forschung wird jedoch deutlich, dass die Funktionalität des Becken-bodens maßgeblich von den elastischen Faszien mitbestimmt wird. Senkungen und Beckenbodenschwäche gehen mit dem Verlust an elastischer Belastbarkeit und flexibler Gleitfähigkeit der Kollagen -gewebe einher. Das vormals federnde Trampolin verliert an Spannkraft und wird zur ‚ausgeleierten‘ Hängematte. Mit Folgen für die Kontinenz, die Rückengesundheit und die sexuelle Vitalität. Diese Erkenntnisse führen zu einer Neuorientierung im Training, das weit weniger muskulär statisch, sondern wesentlich stärker faszial-dynamisch ausgerichtet ist. Die bekannte Münchner Bewegungstherapeutin Divo G. Müller hat in Zusammenarbeit mit dem renommierten Fasziensforscher Dr. Robert Schleip ein spezifisches Trainingsprogramm entwickelt.

### FÜR WEN IST DIESER KURS GEEIGNET?

Diese Weiterbildung richtet sich an Bewegungslehrer\*Innen, wie Yoga - und Pilates, Physiotherapeut\*Innen, Osteopath\*Innen, und Berufe aus dem medizinischen Gesundheitsbereich. Die Inhalte werden zu einem Drittel Theorie und zwei Dritteln Praxis gewichtet. Erleben Sie selbst, wie wirkungsvoll Beckenbodenübungen entsprechend den Fascial Fitness Prinzipien erweitert werden können, um zur Muskulatur auch unsere Faszien gezielt zu trainieren. Dynamische Federungen, fasziales Tonisieren, den Stoffwechsel anregendes Rehydrieren und sensorisch stimulierende Bewegungsabläufe erweitern bekannt-bewährte Programme zu einem kompetenten und effektiven Beckenbodenkonzept, bei dem ein gezieltes Training der Faszien nicht fehlen darf.

### WER LEITET DIESEN KURS?

#### Divo Gitta Müller Heilpraktikerin, Körpertherapeutin und Autorin

- Leiterin der Somatics Academy München  
[www.somaticsacademy.com](http://www.somaticsacademy.com)
- International gefragte Referentin und Kursleiterin • Publikationen von Fachartikeln, mehreren Büchern und DVDs
- Divo war 2009 in Zusammenarbeit mit intern. Faszieneexperten federführend an der Entwicklung von Fascial Fitness beteiligt. und Leitern der Fascial Fitness Association
- Zusammen mit dem renommierten Fasziensforscher Dr. R. Schleip entstand das aktuelle Faszien Trainingskonzept für den Beckenboden.



### WO FINDET DER KURS STATT?

**ORT:** Bewusstsein im Focus, Neubaugasse 44/12, 1070 Wien

**ZEITEN:** Grundkurs am Do 9. Dez. 2021 von 10.00 bis 17.30 und Fr 10. Dez. 2021 von 9.00 bis 17.30 Uhr

Aufbaukurs am Sa den 11. Dez. 2021 von 9.00 bis 17.30 Uhr und am So den 12. Dez. 2021 von 9.00 bis 14.30 Uhr

### PREISE:

Grundkurs € 330,-; Frühbucher bis 1. Oktober 2021 € 300,-

Aufbaukurs € 330,-; Frühbucher bis 1. Oktober 2021 € 300,-

Bei Buchung beider Kurse: € 600,- Frühbucher bis 7. Mai 2021 € 560,-

### ANMELDUNG & INFORMATION:

Seminarorganisaion KG

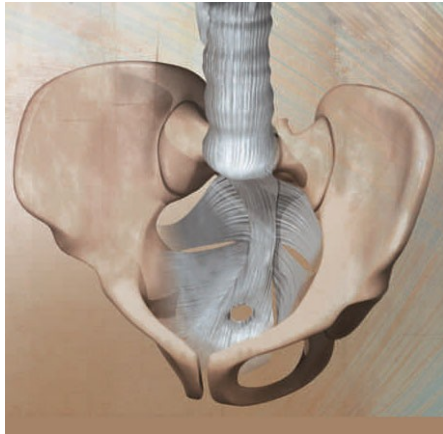
Mag. Jasmin Mirfakhrai

[faszienseminare@chello.at](mailto:faszienseminare@chello.at)

+43(0)699 195 66 032

**LEVEL 1 > 4 TAGE > GRUNDLAGEN UND PRÄVENTION**

**GRUNDKURS /2 TAGE/ INHALTE THEORIE & PRAXIS am 9. und 10. Dez. 2021**



**WELCHE INHALTE WERDEN VERMITTELT?**

- GRUNDLAGEN ANATOMIE UND FUNKTION
- WAS SIND FASZIEN?
- DIE ROLLE DES FASZIENSYSTEMS FÜR DEN BECKENBODEN
- ZWERCHFELL, ATEM UND BECKENBODEN AUS FASZIALER SICHT
- TRAININGSHINWEISE, KONTRAINDIKATIONEN, REMODELLIEREN
- GRUNDSUBSTANZ, HYALORONAN UND FLIESENDE DYNAMIK

**AUFBAUKURS /2 TAGE: INHALTE THEORIE & PRAXIS am 11. und 12. Dez. 2021**



**WELCHE INHALTE WERDEN VERMITTELT?**

- TONUSREGULATION: HYPO-, HYPERTONUS UND GESUND BECKENBODENSCHWACHUNG
- TRAININGSPRINZIPIEN DES FASZIALEN TONISIERENS ZUR KRÄFTIGUNG DES SCHWACHEN BECKENBODENS
- FASZIALE ASPEKTE ZUR RUMPFSTABILITÄT
- FASZIEN ALS SINNESORGAN UND RELEASE TECHNIKEN
- AKTUELLES ZUM REMODELLIEREN UND GESUNDEM STOFFWECHSEL

Weitere Informationen zu den Kursinhalten und zum Aufbau der Fortbildung für das Zertifikat finden Sie in den ["ausführlichen Kursinformationen"](#) auf [www.innermovement.at/kurse](http://www.innermovement.at/kurse).

Weitere Termine in Wien: Level 1> Grund- und Aufbaukurs: 5. bis 8. Mai 2022, Level > Zertifikatskurs: 1. bis 4. Dez. 2022

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung das Anmeldeformular:

[http://www.innermovement.at/cmsmedia/FBTWienAnmeldung\\_GR\\_AB\\_Dez\\_21.pdf](http://www.innermovement.at/cmsmedia/FBTWienAnmeldung_GR_AB_Dez_21.pdf)

Weitere Informationen zum Kursangebot von Divo Gitta Müller:

[www.somaticsacademy.com](http://www.somaticsacademy.com)