LB-FS-21-01

Fasziengym | Stressregulation und Achtsamkeit | 18 FP

Einfachheit – Gelassenheit – Nachhaltigkeit

Die neuesten Entwicklungen in der Faszienforschung belegen die Wirkung von Stress und Emotionen mit dem Fasziensystem. Spannende neue Erkenntnisse belegen die Beziehungen und die Einflussmöglichkeiten von Stressmechanismen auf die Faszie und vom Fasziensystem auf die mentalen, körperlichen und vegetativen Prozesse der Stressregulation. Erfahren Sie mehr über die neurophysiologischen, hormonellen, vaskulären und myofaszialen Prozesse im Gehirn und im restlichen Körper, die unser Stresslevel und unser Stressempfinden beeinflussen.

Die zentrale Frage ist: Wie können wir als Therapeuten Stress mit Achtsamkeit begegnen und ihn positiv beeinflussen? Inhalte des Seminars sind körperliche, mentale und kognitive Übungsformen, die eine nachhaltige und einfache Regulation der verschiedenen Stressmechanismen erzielt.

Themen des Kurses:

- Theorie zu Stress und Stressregulation
- Wechselwirkungen mit Haltung, Körperwahrnehmung und anderen Wirkungskreisen
- somatische, vegetative, mentale und emotionale Zusammenhänge
- Beeinflussung aller Ebenen der Stressregulation
- Faszientraining, faszienorientierte Meditation – Achtsamkeit, Zap-Chen-Variationen

Verhelfen Sie Ihren Patienten zu einem gelassenen und achtsamen Alltag und reduzieren Sie Beschwerden über stressregulatorische Ansätze.

Dieser Kurs ist praxisorientiert und richtet sich in erster Linie an therapeutisch tätige Personen mit Vorwissen im Faszienbereich. Der Kurs „Fasziengym und aktive Faszienarbeit“ ist empfohlen, aber nicht Voraussetzung.

Siehe auch:
Fasziengym und aktive Fasszienarbeit

Leitung	Lehrteam Fasziengym
Kursgebühr	0,00 €
Beginn	06.02.2021
Ende	07.02.2021
Kurszeiten	Sa. 06.02. von 09:00 bis 18:00 Uhr So. 07.02. von 09:00 bis 16:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	18