

FASZIENMASSAGE

WORKSHOP

MIT

MIRUNA MIHAILESCU



Faszien sind ein komplexes System und können durch Fehlhaltung, Überbelastung, Schmerzen oder Immobilität „verkleben“ und zu Verspannungen oder Verhärtungen führen, die auch die Muskulatur und Gelenkbeweglichkeit beeinträchtigen können. In diesem Workshop wird durch gezielte Anwendung der Faszienmassage und dem Einsatz von unterstützenden Hilfsmitteln (wie Bälle und Rollen) auf die verschiedenen Körperregionen eingegangen und mit wertvollen Tipps zur Selbstanwendung kombiniert. Durch die korrekt angeleitete und angewendete Faszienmassagetechnik können Schmerzen gelindert, Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit verbessert werden.

INFOS:

Für den Workshop gibt es keine Voraussetzungen oder Grundkenntnisse – die Faszienmassage ist für alle Altersgruppen, Berufsgruppen und Fitnesslevels hilfreich! Jegliches Equipment für den Workshop wird vor Ort zur Verfügung gestellt. Bitte nehmen Sie bequeme Bekleidung mit.

Workshopleitung: Miruna Mihailescu

Datum: 05.11.2023 | 14:00-16:00 Uhr

Kosten: 29,- pro Person

Ort: DANCERS:CARE, Kollergerngasse 4/8a, 1060 Wien

Limitierte Plätze! Bitte um Voranmeldung unter:

mihailescu_miruna@hotmail.com oder info@barbarabaumann.at