



# PSOAS I ERFAHREN, ERLEBEN, AKTIVIEREN

## **Voraussetzung:**

- Erfahrungen als TrainerIn
- Anatomiekenntnisse

In diesem Workshop widmen wir uns intensiv dem kraftvollen Psoas, der mit seinen enormen Fähigkeiten der Stabilisation und der Mobilisation immer einen Einfluss auf die Ausgeglichenheit unserer Körpermitte hat.

Allein durch seine Struktur und Lage hat der Psoas eine große Wirkung auf die Stabilität von Wirbelsäule und Becken. So benötigt eine gesunde und ausgerichtete Wirbelsäule sowohl einen starken, als auch entspannten Hüftbeuger.

Wir betrachten den Psoas in seiner anatomischen Lage und Funktion, vor allem aber im Verbund seiner fasziellen Verknüpfungen. Eine wertvolle Erfahrung wird es sein, den Psoas wirklich zu erspüren und wahrzunehmen und verschiedene Techniken der Ansteuerung zu erfahren. Lerne, wie Du einen verkürzten Psoas entspannen kannst oder einen bisher schlecht anzusteuernenden Psoas gezielt aktivieren kannst.

Wie wichtig ist es, das Auge zu schulen um zu sehen und zu erleben, wann der Psoas „schummelt“ bei uns selber und auch bei unseren Teilnehmern.

Freu Dich auf einen intensiven und aktiven Workshop mit Antje Korte!