



## PSOAS II ERFORSCHEN, WAHRNEHMEN, TRAINIEREN

### **Voraussetzung:**

- Erfahrungen als TrainerIn
- Anatomiekenntnisse

Psoas I hat Dich zunächst theoretisch und dann in Folge durch sorgsam angeleitete Wahrnehmungsübungen mit der tiefen und intensiven Aktivierung dieses Muskels vertraut gemacht. Der Schwerpunkt in diesem Seminar liegt in der Entwicklung einer neuen und eigenen Wahrnehmung für den Psoas.

In Psoas II ergänzen wir diese Inhalte durch eine tiefere Betrachtung des Psoas und zwar in seiner faszialen Einbindung in die „Deep Front Line“. Wir erarbeiten die enge Zusammenarbeit zwischen Psoas, Adduktoren, Beckenboden und Zwerchfell. Auch die Notwendigkeit von Schulterstabilisierung und Aufrichtung der BWS mit Hilfe eines aktiven Psoas und setzen all diese Kenntnisse in die Praxis um. Dich erwartet eigene Workouts, Übungsreihen mit unterschiedlichen Herangehensweisen und Schwerpunkten mithilfe derer Du Deine Psoas-Arbeit in den Unterricht integrieren kannst. Partnerarbeit zum Erfahrungsaustausch und die Gelegenheit didaktisch aktiv zu werden stehen dabei ebenfalls im Vordergrund.

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