



MYOFASZIALE SCHULTERN

Mit Antje Korte

In Zeiten von Mobilphone, Computer und viel zu langem Sitzen im Büro sind Verspannungen in Schulter und Nacken bei den meisten Menschen ein großes Thema. Zugleich ist das Thema Faszien in Jedermanns Munde. Längst weiß man um den Einfluss der Faszien auf das gesamte Muskelsystem und damit verbunden die Notwendigkeit faszialer Geschmeidigkeit für unser Wohlbefinden.

Wir werden Übungen erarbeitet, die sich dieser oftmals sehr strapazierten Körperregion widmen. Wir mobilisieren das gesamte System als Basis, erarbeiten sanfte Faszienstriche und krönen die Arbeit mit effektiver Kräftigung für den Schultergürtel.

Dieser aktive und (ent-)spannende Kurs kombiniert die lösenden Griffe aus der Faszien Therapie mit den positiven Aspekten der Präzision und Kräftigung der Pilatestechnik.

