



Faszienmassage - modernes Schröpfen mit Faszien-Cups (Kleingruppe)

Description

Faszien bilden ein allumfassendes unsichtbares Netzwerk, welches unseren ganzen Körper durchzieht. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse der Faszienforschung zeigen, dass die Faszien enorm wichtig für die Leistungsfähigkeit im Sport und im Alltag, für das Wohlbefinden sowie für die Gesundheit sind.

Cupping ist die moderne Variante des Schröpfens und die Faszien-Cups eignen sich hervorragend zur Selbstbehandlung der fasziellen Strukturen im Körper. Durch das Schröpfen mit den Faszien-Cups wird nicht nur die Haut gereinigt und entgiftet, sondern auch die Durchblutung in den Muskeln gesteigert. Das Faszien-Gewebe wird mit Cupping gelockert, wodurch auch das umliegende Gewebe geschmeidiger wird und unser Wohlbefinden und unsere körperliche Gesundheit nachhaltig positiv beeinflusst.

In diesem Kurs erlernen Sie die Selbstbehandlung mit Faszien-Cups und können die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten von Cupping für ihr körperliches Wohlbefinden nutzen.

Contenu

- Grundlagen Faszien und deren Funktion
- Prinzipien und Wirkungsweise des Faszientrainings mit modernem Schröpfen (Cupping)
- Cupping-Techniken mit Faszien-Cups
- Praktische Übungen der Anwendungstechniken mit Faszien-Cups
- Einsatzmöglichkeiten von Cupping und Tipps zur Selbstbehandlung

Prérequis

Es werden keine Voraussetzungen vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie erlernen die Grundlagen der Faszienmassage und vom modernen Schröpfen (Cupping)
- Sie erlernen den kompetenten Umgang mit Faszien-Cups und kennen die wichtigsten Techniken, um die Faszien stabil und geschmeidig zu halten und den Stoffwechsel in Fluss zu bringen.
- Sie sind in der Lage eine vollständige Behandlung im Rahmen des Hausgebrauchs und der Prophylaxe durchzuführen.

Etapés suivantes

- Fussreflexzonenmassage Basis
- Rücken-/Nackenmassage Basis
- Klassische Massage Basis
- Entspannungsmassage für Paare

Informations supplémentaires

Faszien-Cups aus Silikon zum Üben werden im Kurs kostenlos zur Verfügung gestellt. Sie stehen nicht zum Verkauf und sind nicht zur Mitnahme im Kurspreis inbegriffen.

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Faszienmassage - modernes Schröpfen mit Faszien-Cups (Kleingruppe)

Date	14.03.2020 - 14.03.2020 / E_1357783		
Horaire	09:00 - 14:50 h		
Jours	Sa		
Durée	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 150.00		
Lieu du cours	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	14.03.2020	09:00 - 14:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS