“Ich lade Sie herzlich ein, neue Erfahrungen zu machen.”

Katharina Schmid

Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat OdA KT
dipl. Tanz- und Gymnastiklehrerin

Meine Ausbildungen und Erfahrungen in Tanz, Embodiment und Coaching führten mich zu einer ganzheitlichen Betrachtungsweise von Körper, Seele, Geist und Umwelt. Immer wieder finde ich über meinen Körper Antworten und Lösungen, die zu meiner Balance beitragen. Ich freue mich, auch Sie auf Ihrem Weg zur Gesundheit und Ausgeglichenheit begleiten zu dürfen.

Angebot und Preise

Bitte informieren Sie sich über das gesamte Praxis-Angebot, Preise und Konditionen auf meiner Website oder kontaktieren Sie mich per E-Mail oder Telefon. Gerne gebe ich Ihnen weitere Auskünfte und Informationen.

Katharina Schmid • Praxis für Komplementärtherapie
Bauelenzelgstrasse 20 • CH-8193 Eglisau
Mobile +41 79 744 22 81 • info@faszientherapie-cranio.ch

www.faszientherapie-cranio.ch

KOMPLEMENTÄRTHERAPIE • KATHARINA SCHMID

FASZIENTRAINING

Wer beweglich und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun.

Faszientraining

Unser muskuläres Bindegewebe - die Faszien - spielen eine grosse Rolle für die Beweglichkeit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Das Fasziengewebe überträgt die Kraft der Muskeln, kommuniziert mit dem Nervensystem, dient als Sinnesorgan und bildet die Grundlage für eine schöne Körperform.

Regelmässiges Faszientraining...

- löst Faszienverklebungen
- lindert verspannungsbedingte Schmerzen
- verbessert Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität
- sorgt für eine verbesserte Körperhaltung
- regt den Stoffwechsel an
- verbessert die Struktur der Haut

Faszientraining macht Ihr persönliches Training komplett

Faszientraining ist eine bewegungstherapeutische und sportliche Trainingsmethode. Es findet in der Gruppe statt, basiert auf ganzheitlicher Anatomie und ist wissenschaftlich begründet. Faszientraining eignet sich für Frauen und Männer, sowie für alle Trainingsniveaus und Altersstufen.

Die Lektionen enthalten Übungen aus den folgenden vier Teilbereichen

- Sensor Refinement - Wahrnehmen
- Faszial Stretch - Dehnen
- Rebound Elasticity - Kräftigung, Elastizität
- Faszial Release - Lösen