

## Faszientraining von Innen mit Intendons

**intendons** ist ein Übungsprinzip, das die besonderen Eigenschaften unserer Faszien (= Bindegewebe) nutzt, um überall und jederzeit das Gewebe zu stärken. Da eine äußere Bewegung fast vollständig unterbleibt, kann **intendons** unabhängig vom Alter, von der Bewegungsfähigkeit oder der körperlichen Fitness praktiziert werden.

Die Teilnehmer des Praxisworkshops lernen, mit den **intendons**-Übungen sauerstoffreiches Blut in unterschiedliche Körperregionen zu lenken. Die Wirkung der Übungen zeigt sich unmittelbar am Spannungszustand des Gewebes. Die Muskelspannung lässt nach, verklebte Sehnen lösen sich, das Bindegewebe wird besser durchblutet.



**Samstag, den 15. Oktober 2016**

von **9.30h – 13.00h**

**€ 50,00** inkl. Skript

**Kursort:** TCM Praxis Velia Wortman,  
Dilherrstr. 6, Nürnberg-Gostenhof



Anmeldung unter: 0911 **5460889**, [stille@atemblume.de](mailto:stille@atemblume.de), [www.atemblume.de](http://www.atemblume.de)