

## Bewegungsqualität ist Lebensqualität

### Regelmäßiges Faszientraining

- löst bestehende Faszienverklebungen, lindert verspannungs- bzw. verhärtungsbedingte Beschwerden,
- beugt neuen Verklebungen, Verspannungen und damit Schmerzen vor,
- verbessert die Beweglichkeit, Mobilität und Flexibilität, schont die Gelenke und sorgt für eine höhere Belastbarkeit von Muskulatur, Sehnen und Bändern,
- kräftigt die Tiefenmuskulatur, stabilisiert die Wirbelsäule, stärkt die Körpermitte und sorgt für eine verbesserte Körperhaltung,
- erhöht die Leistungsfähigkeit, reduziert das Verletzungsrisiko und verkürzt die Regenerationszeit,
- regt den Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung, verringert Wasseransammlungen im Gewebe und verbessert die Struktur der Haut.

## Matthias Winnig M.A.

Körpertherapeut zertifiziert für die Osflow-Therapie® und Osflow-Methode®.



Gesundheitspraktiker der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM)

Zertifizierte Lehrkraft des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT) sowie der World Chen Xiaowang Taijiquan Association Germany (WCTAG)



Kontakt, Informationen und Termine

Telefon +49(0)30 522 8 40 43

[info@gesundheitsberatung-mwinnig.de](mailto:info@gesundheitsberatung-mwinnig.de)

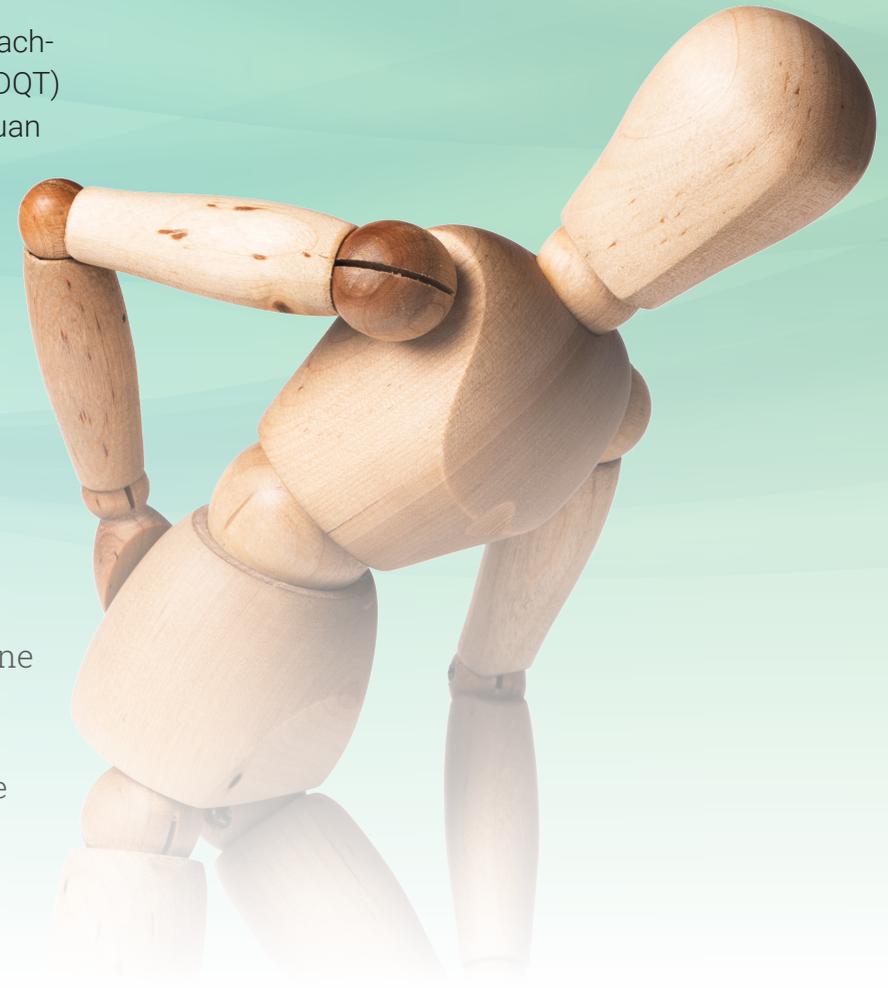
[www.koerperarbeit-in-schwingung.de](http://www.koerperarbeit-in-schwingung.de)

[www.koerperarbeit-in-bewegung.de](http://www.koerperarbeit-in-bewegung.de)

[www.sicher-durch-veraenderung.de](http://www.sicher-durch-veraenderung.de)  
(speziell für Organisationen)

## Faszientraining

Direkte Ansteuerung, bewusste Aktivierung und sanfte Dehnung



Praxis für Körperarbeit Matthias Winnig

# Geschmeidig wie ein Kind

## Aus dem Lot sein ...

Als Mensch stehen wir im wahrsten Sinne des Wortes zwischen zwei uns bestimmenden Kräften: Der Erdanziehung und der dieser entgegengesetzt wirkenden Aufrichtung. Befindet sich unsere senkrechte Körperachse nicht in Übereinstimmung mit der senkrechten Schwerkraftlinie, geraten wir „aus dem Lot“.

## ... kostet Kraft und Gesundheit.

Die Haltearbeit, welche über unser aufgespanntes geschmeidiges Fasziengkostüm absolviert werden sollte, wird dann durch kraftzehrende Muskelarbeit geleistet - wir bewegen und halten uns in Kompensationsmustern. Dieses Kompensieren macht sich über kurz oder lang als Verspannungen bemerkbar, es kommt zu Verklebungen und Verhärtungen im Muskel- und Faszienewebe.

Körperarbeit in Schwingung macht die Körperhaltung bewusster, um diese für mehr Bewegungsqualität neu auszurichten und aus der Kompensation in eine natürliche Spannungsregulation zu kommen.

## Bewußtes Aktivieren der Faszien ...

Wir setzen an der Basis an: Sie lernen mit der Osflow-Methode® die bewusste Ansteuerung und Aktivierung Ihrer Faszien - gerade dieses bewusste Ansteuern der Faszien birgt in sich ein großes Potential zur Optimierung aller Trainingsprozesse wie auch für die Behandlung akuter sowie chronischer Beschwerdebilder.

## ... für nachhaltige Spannungsfreiheit.

Ein aktiviertes Fasziengkostüm hält uns spannungsfrei aufrecht. Um die Faszien noch geschmeidiger zu machen, widmen wir uns ferner verschiedenen Dehnungsideen. Hauptmerkmal ist dabei die Sicherung eines Entspannungszustandes während wir in die Dehnung hineingehen, diese halten und wieder verlassen.

Damit Entspannung tatsächlich im Körpergedächtnis abgespeichert wird, braucht unser Organismus immer die Rückmeldung, sicher gehalten zu sein - hierfür verwenden wir verschiedene Lagerungsmaterialien.

## Sicher und verletzungsfrei ...

Entscheidend ist hier das Wohlbefinden, nicht der Ehrgeiz - nur so erweitern wir unseren Bewegungsrahmen sicher, verletzungsfrei und vor allem nachhaltig.

## ... mit neuer Bewegungsqualität leben.

Nach und nach wird Ihr fasziales Stützsystem immer geschmeidiger, es baut sich auf, muskuläre Verspannungen werden reduziert und Sie erreichen „Wohlspannung“, in welcher Ihre Spannungszustände zwischen Über- und Unterspannung reguliert sind. Sie reduzieren Ihren Energieaufwand und beugen somit Erschöpfung vor. Sie werden in Ihren Bewegungen wieder beweglich und müheloser - eine Bewegungsqualität, welche Ihren Alltag dann wunderbar positiv prägt.

Ich vermittele diese Art des Faszientrainings in Einzelstunden und in Kursgeschehen.