

Bewegungsqualität ist Lebensqualität

- Verbessertes Gleichgewicht für mehr Sicherheit durch Zentrierung und Verwurzelung (Sturzprophylaxe)
- Verbesserte Haltung für mehr Leichtigkeit in der Aufrichtung und gute Balance
- Lösen von „Verklebungen“ im Muskel- und Faszienewebe für das Ausschöpfen des natürlichen Bewegungspotentials
- Weniger Verletzungsanfälligkeit, schnellere Regeneration und nachhaltige Schmerzreduktion durch Spannungsregulierung im Muskel- und Faszienewebe
- Aktivierung des Stoffwechsels in den Knochen sowie bessere Durchblutung und Lymphfluß
- Harmonisierung und Entspannung des Nervensystems für nachhaltige Stressreduktion und besseren Schlaf
- Äußere Entspannung und innere Gelassenheit für mehr Ausgeglichenheit, Lebensenergie und Leistungsfähigkeit - ein Flow-Gefühl in allen Lebenslagen

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)



OSFLOW®

Kontakt, Informationen und Termine

Telefon +49(0)30 522 8 40 43

info@gesundheitsberatung-mwinnig.de

www.koerperarbeit-in-schwingung.de

www.koerperarbeit-in-bewegung.de

www.sicher-durch-veraenderung.de
(speziell für Organisationen)

Faszienbehandlung

mit der Osflow-Therapie®



„Fest verwurzelt in der Erde, aufgerichtet in den Himmel und zentriert in der Mitte.“

Als Mensch stehen wir 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“ und bewegen uns in Kompensationsmustern. Aus Fehlspannungen und Haltungsfehlern entstehen **Verschleißerscheinungen** mit immer wiederkehrenden Schmerzimpulsen bzw. chronischen **Schmerzzuständen**.

Statt Kompensation zielt die **Körperarbeit in Schwingung** auf eine **natürliche Spannungsregulation**.

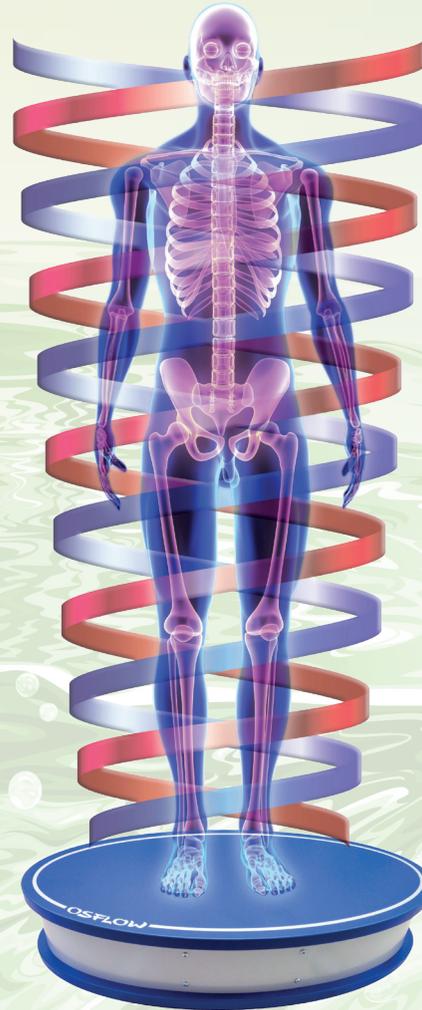
Sie macht die Körperhaltung bewusster, um diese für mehr **Bewegungsqualität** neu auszurichten.

Eingesetzt wird hierbei der Osflow® und die Osflow-Therapie®.

Der **Osflow®** ist eine elektrisch betriebene **Schwingungsplattform**. Sie ist nicht mit herkömmlichen Vibrationsgeräten vergleichbar, denn sie dient nicht dem Muskelaufbau oder der reinen Entspannung.

Der **Osflow®** bringt den stehenden Körper des Übenden in seine **lotgerechte Mitte**. Dazu wird mechanisch eine kreisrunde Schwingung von 8-12 Hertz erzeugt und wie in einem Spiralwirbel werden Schwerkraft und Aufrichtung verstärkt.

Zentriert in der optimalen biomechanischen Ausrichtung des Skelettsystems entsteht das Gefühl, mit einer „angenehmen Schwere“ fest auf der Plattform verwurzelt und gleichzeitig mit einem „wunderbaren Schwebefühl“ aufgerichtet zu werden.



Besonders die **Faszien** können so bewusst angesteuert, **aktiviert** und geschmeidig gemacht werden. Ein „Aufspannen“ unseres Faszienkostüms und gleichzeitiges „Loslassen“ von **Fehlspannung** wird spürbar leichter möglich.

In der **Osflow-Therapie®** werden spezifische Griff-, Löse- sowie Druck- und Zugtechniken mit besagter Schwingung kombiniert und an den betroffenen Körperstellen konzentriert. Dies ist in verschiedenen Positionen des Sitzens und Liegens möglich, um alle **Körperteile/Körperzonen gezielt zu behandeln**.

Schwingung und **Behandlungstechnik** werden zu einer wohltuenden **Einheit**, und das Durchdringen tieferer Schichten wird in kurzer Zeit nahezu schmerzfrei möglich. Vorhandene Verhärtungen in Muskel- und Faszienewebe wie auch energetische **Blockaden** können so **Schicht für Schicht gelöst** werden.

Am Ende jeder Sitzung wird das gewonnene Therapie-Resultat auf dem Osflow® in den aufrechten Stand gebracht. Ferner werden **spezielle Übungen der Osflow-Methode®** und der Faziendehnung vermittelt, um Erreichtes noch tiefer im Körpergedächtnis zu verankern.

Nach und nach baut sich Ihr fasziales Stützsystem auf, Sie reduzieren muskuläre Verspannungen und erreichen „**Wohlspannung**“. In dieser entsteht nachhaltig körperliches Wohlbefinden und mentale **Ausgeglichenheit** für mehr **Lebensqualität** in einem unbeschwerten Alltag.

