



Fasziales Stretching – für mehr Beweglichkeit

Verspannungen, Haltungprobleme, Schmerzen im Rücken oder am gesamten Bewegungsapparat werden dank faszialem Stretching schonend und schmerzfrei äusserst erfolgreich reduziert.

Seit einiger Zeit stretche ich meine Kundinnen und Kunden nach der amerikanischen Methode der Fascial Stretch Therapy TM, die in den USA entwickelt wurde. Die Faszie umhüllt unser gesamtes Bindegewebe und verbindet Muskeln, Nerven, Blutgefässe, Lymphbahnen und den gesamten Körper. Durch das fasziale Stretching lockere ich Muskeln und Gewebe und verbessere damit sowohl die Blutversorgung als auch die Versorgung der Nervenzellen und unterstütze gleichzeitig nachhaltig die Zellkommunikation und viele weitere wichtige Körpervorgänge. Anders als herkömmliche Massagen oder gängige Praktiken, wirkt sich das fasziale Stretching zudem nicht nur auf Muskelpartien, sondern auch auf die ebenso wichtigen passiven Strukturen, wie beispielsweise Gelenkkapseln aus.

Egal ob Schmerzen, Haltungseinschränkungen, Längendifferenzen bei den Beinen oder Problemen mit Narben: beim faszialen Stretching wird der Fokus ganz auf dich und deinen gesamten Körper ausgelegt. Jede Behandlung wird individuell auf dich und deine Bedürfnisse abgestimmt. So stretche ich dich von Kopf bis Fuss – ganz entspannend.

Überzeuge dich selbst und profitiere von den vielen Vorteilen:

- Stärkung des gesamten Bewegungsapparates
- Steigerung des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und des eigenen Körpergefühls
- Bessere Koordination und Flexibilität
- Kürzere Reaktionszeit (muskulär)
- schnellere Rekonvaleszenz nach operativen Eingriffen, Unfällen oder Wettkämpfen
- Erhöhung der Sprungkraft

Mehr Infos zum Faszialen Stretching: <http://stretchtowin.com>