Beweglich & Entspannt auf neue Art

Faszienmanöver mit Maximilian

Verein Kneipp aktiv & gesund RheinPfalz e.V.
Petersstraße 19
67065 Ludwigshafen
Tel. 0621 - 55 809 18
info@kneippverein-rheinpfalz.de
www.kneippverein-rheinpfalz.de

Ein neuer Ansatz, Beweglichkeit und Leichtigkeit zu steigern, sanft, bewusst und mit Freude.

Die Faszienmanöver nach Human Garage sind sanfte, achtsame Bewegungen zur Entspannung und Aufrichtung des Körpers.
Sie wirken auf die Faszienstruktur, das netzartige System, das Muskeln, Gelenke und Organe verbindet und helfen dabei, Spannungen zu lösen, beweglicher, präsenter & leichter im eigenen Körper zu werden.
Wir drehen den Körper gezielt, fixieren Schlüsselstellen mit den eigenen Händen und atmen tief, um unserem Körper & unserem Nervensystem die Gelegenheit zu geben, alte Verspannungen zu lösen und sich neu zu sortieren.
Die Übungen fördern Beweglichkeit, Balance und ein gutes Körpergefühl – ohne Dehnen oder große Kraftanstrengung.
Neben einer verbesserten Beweglichkeit erleben die meisten Teilnehmer Leichtigkeit und eine Mischung aus Entspannung und Erdung.
Wir verzichten auf unangenehme oder intensive Methoden wie Triggerpunktmassage, Faszienbälle & -rollen und bewegen uns gemeinsam!

Die Manöver sind gut anpassbar, so dass es keine Teilnahmevoraussetzungen gibt. Idealerweise praktizieren wir barfuß, rutschhemmenden Socken oder leichtem Schuhwerk. An warmen Tagen empfiehlt sich ein kleines Handtuch oder ein Waschlappen.
Teilnahme stehend & sitzend möglich!

Mittwochs-Soiree

am 24.09.2025

um 18:30 Uhr

Johanneskirche Ludwigshafen-Niederfeld

Niederfeldstraße 17

Teilnahme kostenlos
Bitte anmelden
(Homepage, Telefon, E-Mail)