

Entspannt im Arbeitsalltag

Sonstige

Mit Faszien zu mehr Wohlbefinden

Faszien im Fokus: Übungen, Black Roll und individuelle Lösungen. Tauche ein in die Welt der Faszien und mache den ersten Schritt in einen entspannten, schmerzfreien Arbeitsalltag - direkt vor Ort in unserem Präsenzkurs.

In unserem Präsenzkurs dreht sich alles um die Verspannungen, die uns im Alltag oft ausbremsen – und darum, wie wir ihnen gezielt begegnen können.

Faszien, das weitverbreitete, aber oft missverstandene Bindegewebe, spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie sorgen nicht nur für Stabilität, sondern können auch zu schmerzhaften Blockaden werden, wenn sie verkleben oder überbeansprucht werden.

Von Sandra erfährst du, was Faszien sind und warum sie so bedeutsam für deine Gesundheit sind und wie du aktiv gegen Verspannungen angehen kannst.

Freue dich auf ein vielseitiges Programm, das verschiedene Bewegungstechniken und gezielte Übungen umfasst.

Neben praktischen Einheiten mit der Black Roll, die dir helfen, indirekt das Bindegewebe zu lockern, lernst du, wie du deine Faszien nachhaltig pflegen kannst.

Wie immer bei uns:

Der Kurs ist **interaktiv und praxisnah** gestaltet: Bringe deine persönlichen Wehwehchen ein, Sandra erarbeitet mit dir gemeinsam eine individuelle Lösungen. So entsteht ein Raum des Austauschs, in dem du von den Erfahrungen anderer profitieren und zugleich deinen eigenen Weg zu mehr Entspannung und Wohlbefinden finden kannst.

Tauche ein in die Welt der Faszien und mache den ersten Schritt in einen entspannten, schmerzfreien Arbeitsalltag - direkt vor Ort in unserem Präsenzkurs.

Vielleicht interessierst du dich auch für weiterführende Ansätze im stressbewussten Management deiner Gesundheit oder innovative Trainingsmethoden, die sowohl im Berufs- als auch im Privatleben einen positiven Unterschied machen können. Sandra hat viel Input für euch.

Wir freuen uns auf euch.

P.S.: Ihr möchtet den Kurs als Praxisteam erleben? Gesundheit für das ganze Team? Melde dich bei uns, Sandra kommt auch in deine Praxis. Zusammen macht Gesundheitsförderung gleich viel mehr Spaß.

KURS INFOS:

Termin: 25/02/2026 16:00-18:30 Uhr | **Ort:** Live: Bördestr.47/ | 27711 Osterholz-Scharmbeck |
Gebühr: € 207 | **Punkte:** 4



[Zum Kurs](https://tri-med.de/entspannt-im-arbeitsalltag/)

<https://tri-med.de/entspannt-im-arbeitsalltag/>