

Faszien-Training

Natürliches Anti-Aging

Faszien trennen und verbinden alles im Körper. Sie durchziehen und umhüllen jede Zelle, jeden Muskel, jedes Organ. Je nach Anforderung werden sie z.B. zu Bindegewebe, Bändern oder Sehnen. Sie halten uns aufrecht und alles an seinem Platz, ermöglichen unsere Bewegungen und beugen Verletzungen vor. Faszien sind Teil unseres Stoffwechsels und des Immunsystems. So unterschiedlich ihre Eigenschaften sind, so vielseitig kann man sie gezielt trainieren. "Faszien-Training" (BLV Buchverlag) zeigt die entsprechenden Übungen – nach dem aktuellen Stand der Forschung.

Die Sport-Expertinnen Heike Oellerich und Miriam Wessels führen ein in die faszinierende Welt der Faszien: Aufbau und Strukturen des filigranen Gewebenetzwerks sind dabei ebenso Thema wie dessen Funktionen und das Zusammenspiel der Muskel-Faszien. Auch auf wichtige Meridiane und Akupunkturpunkte weisen die Autorinnen hin.

Geschmeidige Faszien wirken innerlich und äußerlich wie ein Jungbrunnen. Wer um die Wirkungsweise und richtige Pflege der Faszien weiß, kann mit gezieltem Training Beschwerden vorbeugen und sein eigenes, natürliches Anti-Aging-Programm starten. Heike Oellerich und Miriam Wessels führen ihre Leser mit den fünf Übungsstrategien zum Erfolg: Energie laden, Dehnen, funktionelle Beweglichkeit, lösende Techniken und Eigenwahrnehmung.

Miriam Wessels entdeckte während ihres klassischen Sportstudiums ihre Leidenschaft für ganzheitliche Bewegungsformen im Allgemeinen und Yoga im Speziellen. Sie ist Heilpraktikerin, Rückenschullehrerin, Ausbilderin für Yogalehrer und Therapeuten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Schwerpunkt »Kundalini Yoga«. Heike Oellerich hat jahrelange Erfahrung als Trainerin im Bereich Gesundheitssport. Sie arbeitet als Referentin in der Trainer-Weiterbildung und DTB-Ausbilderin für Beckenboden-Kursleiter. Als freie Autorin schreibt sie besonders über Themen wie Yoga, Beckenbodentraining, Sport in und nach der Schwangerschaft und entwickelt neue Bewegungskonzepte wie »Bauch-Yoga« und »Carpeting«. Beide Autorinnen sind ausgebildete Faszien-Trainerinnen.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.



Miriam Wessels / Heike Oellerich

Faszien-Training Jünger, schöner & beweglicher

128 Seiten mit zahlreichen Farb-Abbildungen sowie Illustrationen

Broschiert

ISBN 978-3-8354-1329-0

€(D) 14,99 / €(A) 15,50 / sFr 21,90

München, Februar 2015

Über den Verlag

Der **BLV Buchverlag** gehört zu den führenden Ratgeber-Verlagen im deutschsprachigen Markt. Seine Kernkompetenz liegt in den Bereichen Garten und Natur. Ein wachsendes und attraktives Programm bietet der Verlag in den Segmenten Kochen, Selbermachen sowie Sport und Alpin.

Kontakt

Beleg erbeten an: BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, Presse&Information, Lothstraße 19, 80797 München.
Rückfragen beantwortet Ihnen gerne Lisa Glaßner, Tel. 089/120212-420, lisa.glassner@blv.de