Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Faszien in Bewegung – Die 5 Säulen des ganzheitlichen Faszientrainings

Fortbildungskurs für Kursleitende (der Rheumaliga Schweiz)

Samstag, 10. April 2027 – Alterszentrum Hottingen, Zürich

Ziele:

- Gesundheitsverständnis entwickeln: Sie verstehen, wie Gesundheit entsteht (Salutogenese) und wie Sie dieses Wissen im Alltag sowie in Ihren Kursen nutzen.
- Ganzheitlich trainieren: Sie kennen die fünf Säulen des ganzheitlichen Konzepts «Faszien in Bewegung» nach Gunda Slomka und können damit Ihr bestehendes Repertoire aus Kraft, Stabilität und Beweglichkeit ergänzen.
- Gezielt entspannen und mobilisieren: Sie wissen, wie Sie Faszientools optimal zur Spannungsregulation (Detonisierung) und Behandlung von Triggerpunkten einsetzen.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 Uhr	**Begrüssung, Ankommen, Einstimmen**
09.10 Uhr	**Kennenlernen und erste Erfahrungen mit den Faszien**
09.40 Uhr	**Einführung Theorie Faszien:** Grundverständnis Salutogenese und Longevity
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	**Theorie und Praxis Faszien in Bewegung** nach Dr. Gunda Slomka und die dazugehörenden 5 Säulen des ganzheitlichen Faszientrainings
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	**Säule 4 Sense** – erleben und geniessen, Körpererfahrungseinheit mit Klangschale
13.30 Uhr	**Praxis Faszien in Bewegung**
14.30 Uhr	Pause
14.45 Uhr	**Praxis** optimale **Anwendung von Faszientools**
15.30 Uhr	**Zielüberprüfung** (Praxis Gruppenarbeit)
16.15 Uhr	**Reflexion**, Abschluss
Ca. 16.30 Uhr	**Kursende**

Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Allgemeine Informationen

Kursort: Alterszentrum Hottingen
Freiestrasse 71
8032 Zürich

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.

Veranstalterin: Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, kurse@rheumaliga.ch

Referentin: **Priska Nyffenegger**, esa-Expertin, Mastertrainerin Faszien in Bewegung, Bewegungs- und Entspannungstrainerin, https://www.fit-ingelassenheit.ch/

Teilnehmende: Kursleitende der kantonalen/regionalen Rheumaligen oder anderen Organisationen

Mittagessen: In der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich zu verpflegen oder Sie bringen Ihren eigenen Lunch mit.

Kursgebühr:

intern	CHF 190.-
extern	CHF 240.-

Abmeldung/ Annullierung: Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe oben „Veranstalterin“).

Abmeldungen 30 bis 5 Tage vor Kursbeginn: Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer Warteliste nachrücken kann.

Abmeldung ab 4 Tage vor Kursbeginn: Es werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben.

Unentschuldigtes Nichterscheinen: Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.

Mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, etwas Warmes zum Anziehen für den Theorieteil und die Körpererfahrungseinheit
Getränke/Snacks für zwischendurch, Schreibmaterial für Notizen und Kleingeld (Kaffeemaschine mit Kässeli)
falls vorhanden: eigene Faszien-Tools

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldeschluss: **Mittwoch, 17. März 2027**