

Natural Flow©

2-tägig

Präsenzausbildung

NATURALFLOW® ist ein ruhiges, intensives Mobility- und Faszientraining mit integrierter Ganzkörperkräftigung, funktionellen Bewegungen und Impulsen aus dem neurozentrierten Training.

NATURALFLOW® ist die praktische Umsetzung aktueller Informationen aus dem Bereich Faszien- und Neurotraining in ein systematisches Bewegungskonzept.

Neben kurzen theoretischen Hintergrundinformationen, die direkt in die Praxis umgesetzt werden, bekommst Du viele Übungen, Kombinationen und eine Menge Inspiration. Mit dem modularen NATURALFLOW® System geht die Stundenvorbereitung zügig. Erfahre zudem, wie Du Elemente sinnvoll in bestehende Kurse einbauen kannst. Nach dem Wochenende weißt Du, wie's geht, kannst direkt loslegen und Deine Teilnehmer begeistern.

Lass Dich faszinieren!

Beschreibung

Inhalte:

Aktuelle Warmup Ideen
Großer Übungspool (Übungen mit dem eigenen Körper),
Sinnvoller Umgang mit Blackrolls, Theoretische Einführung,
Faszientraining,
Neurozentriertes Training,
Primal Moves,
3-D Stretch,
Stundenbilder und Unterrichtspraxis.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung ohne Prüfung.

Anmerkung

Zusätzlich zu den Präsenztagen gibt es einen online Kurs zur Vor- und Nachbereitung.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung ohne Prüfung.

Termin: Samstag 10.00 - 18.30 Uhr und Sonntag 10.00 Uhr - 16.30 Uhr

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript, Zertifikat und Videokurs: € 345.- zzgl. MwSt.

Presenter



Johanna Fellner

Termin(e)

in in Deutschland

NAFL23 - 2 **Natural Flow©**

13.05.-14.05.2023 in Freising / München / aktivHaus