

Vorträge

Impulse geben. Menschen erreichen.
Entwicklung anstoßen.

Faszien verstehen – Bewegung, Haltung und Gesundheit neu entdecken

Faszien galten lange als wenig beachtetes Bindegewebe und rücken heute zunehmend in den Fokus der Forschung. Sie verbinden Muskeln, Organe und Gelenke, geben Halt, übertragen Kräfte und ermöglichen geschmeidige Bewegung. Doch was geschieht, wenn dieses fein abgestimmte Netzwerk aus dem Gleichgewicht gerät? Lernen Sie die Bedeutung der Faszien kennen und erfahren Sie, wie Rolfing und Strukturelle Integration neue Perspektiven auf Körperstruktur, Haltung und Bewegung eröffnen können.

Der Vortrag lädt zu einer faszinierenden Entdeckungsreise durch Faszien, Haltung und Bewegung ein und eröffnet neue Perspektiven darauf, den eigenen Körper besser zu verstehen und bewusster wahrzunehmen.

Bewusst atmen – gesünder leben

Atmung begleitet uns selbstverständlich durchs Leben und wird doch oft erst bewusst, wenn sie sich verändert. Der Vortrag zeigt unterhaltsam, welche Bedeutung Atmung in unterschiedlichen Kulturen hat und wie sie mit Entspannung und Leistungsfähigkeit zusammenhängt. Dabei rücken auch Zwerchfell und Faszien sowie ihr Zusammenspiel mit Haltung und Bewegung in den Blick. Unterschiedliche Atemansätze werden verständlich eingeordnet und praktisch erlebbar gemacht.

Ein kleines Atemprogramm zum Mitmachen zeigt, wie bewusste Atmung unmittelbar in den Alltag integriert werden kann.

Voice Coaching – Stimme, Resonanz und Präsenz

Unsere Stimme entsteht nicht allein im Kehlkopf: Atmung, Haltung und fasziale Strukturen beeinflussen, wie frei sie sich entfalten und wie Resonanz entstehen kann. Der Vortrag macht erlebbar, wie Körper, Faszien, Stimme und Ausdruck zusammenspielen und Präsenz im Raum entsteht. Ob auf der großen Bühne, bei Vorträgen und Präsentationen oder im Gespräch: Wer den eigenen Körper bewusst einsetzt, kann Stimme und Resonanz wirkungsvoller entfalten und Menschen besser erreichen.

Mit kleinen Übungen zu Atmung, Haltung, Resonanz und Stimme erleben die Zuhörer unmittelbar, wie der Körper die Stimme beeinflusst und wie sich Präsenz und Ausdruck gezielt unterstützen lassen.

Stress verstehen – mit Atmung und Faszien zu mehr Regulation

Warum geraten wir in Stress und warum reagiert unser Körper manchmal schneller, als uns bewusst ist? Der Vortrag zeigt verständlich, wie körperliche und mentale Belastungen zusammenwirken und welche Rolle Atmung, Haltung und fasziale Strukturen dabei spielen können. Die Zuhörer erfahren, wie sich Stress körperlich bemerkbar macht, wie Atmung und Körperspannung miteinander verbunden sind und warum eine bewusste Körperwahrnehmung helfen kann, eigene Stressmuster früher zu erkennen.

Kleine Atem-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen laden dazu ein, Zusammenhänge unmittelbar am eigenen Körper zu erleben und neue Möglichkeiten für Entspannung und Regulation im Alltag kennenzulernen.

Faszien in Bewegung – neue Perspektiven für Fitness und Sport

Lange standen im Sport vor allem Muskeln im Mittelpunkt. Inzwischen rücken auch die Faszien verstärkt in den Fokus der Sport- und Bewegungswissenschaft. Der Vortrag zeigt, welche Rolle das fasziale Netzwerk für Bewegung, Beweglichkeit und Kraftübertragung spielt und warum es für Fitness und Training interessant ist. Unterschiedliche Ansätze des Faszientrainings werden verständlich vorgestellt und kritisch eingeordnet.

Kleine Übungen machen unmittelbar erlebbar, wie sich Bewegung, Spannung und Körperwahrnehmung verändern können.

Faszien, Gehirn und Wahrnehmung – Körper und Geist neu verbinden

Bewegung entsteht nicht allein in Muskeln und Gelenken. Wahrnehmung, Nervensystem und Gehirn sind ständig daran beteiligt, wie wir unseren Körper erleben und Bewegung steuern. Der Vortrag richtet den Blick auf das Zusammenspiel von faszialen Strukturen, Körperwahrnehmung und mentalen Prozessen. Wie nehmen wir Spannung und Bewegung wahr? Welche Bedeutung haben Aufmerksamkeit und innere Vorstellung für unser Körpergefühl? Und wie können körperliche und mentale Impulse miteinander verbunden werden?

Kleine Wahrnehmungs-, Bewegungs- und mentale Übungen laden dazu ein, das Zusammenspiel von Körper und Aufmerksamkeit unmittelbar zu erleben und neue Zugänge zu Bewegung und Körpergefühl zu entdecken.



Formate

- Impulsvortrag | 60–90 Minuten: Kompakter, lebendiger Vortrag mit fundierten Impulsen, anschaulichen Beispielen und kurzen praktischen Übungen.
- Praxisvortrag | 180–240 Minuten: Vertiefende Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema, verbunden mit praktischen Übungen, Reflexion und Transfer in den beruflichen oder persönlichen Alltag.

Alle Vorträge können inhaltlich auf Anlass, Zielgruppe und gewünschte Schwerpunkte abgestimmt werden.

Interesse geweckt? Hier können Sie direkt ein individuelles Angebot anfordern.