



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

FROHE OSTERN und ein Körper-Einblick!

Liebe Alle,

Bewegung findet auch in unserem Körper statt.

Das **Zwerchfell** ist ein Beispiel dafür: Es ist unser **wichtigster Atemmuskel**. Er sorgt mit seinen Auf- und Ab-Bewegungen für den funktionierenden Gasaustausch in den Lungen. Der entstehende Unterdruck beim Einatmen lässt die Luft in die Lungen strömen. Das Zwerchfell ist ein großer, richtig kräftiger Muskel. Wenn er trainiert, gedehnt und elastisch genug ist, kann er gemeinsam mit allen Atem-Hilfsmuskeln sichtbar große Atembewegungen erzeugen. **Doch er kann noch viel mehr:** Mit seinen faszialen Anteilen steht der Zwerchfellmuskel u.a. mit der Wirbelsäule und mit vielen Organen in Verbindung.

Über seine faszialen Gewebeschichten ist der **Zwerchfellmuskel auch** mit den Nieren, genauer gesagt, **mit den Nierenfaszien verbunden**. Bei der Kontraktions- und Entspannungsphase des Zwerchfells werden unsere Nieren 2-3 cm nach oben und wieder nach unten gezogen. Dies geschieht bei jedem einzelnen Atemzug. **"Tatsächlich wandern unsere Nieren eine Wegstrecke von 500 - 600 Meter in einem einzigen Tag."** zitiert nach Andreas Haas, wissenschaftlicher Leiter des Manus Fascia Centers, Ausbildung: Fasziale Resilienz, 03/26.

Das passive Gleiten und Wandern der Nieren unterstützt die Entgiftungs-Funktion, die Filter-Arbeitsleistung und die Blutdruck-Regulierung unserer Nieren.

In jeder Lebenssekunde findet - in Form von arteriellen und venösen Blutflüssen, Lymphströmen, Pulsschlägen, Atemwellen, Darmperistaltik usw. - Bewegung in unserem Körper statt. Über **fasziale Kontinuitäten** stehen die somatische Faszien des Bewegungsapparates, die Faszien der Gefäße, der Nerven, der Hirnhäute und der Organe miteinander in Verbindung. **Das fasziale Netzwerk in uns wirkt also tief bis in die Organe und ihre lebenswichtigen Funktionen hinein.**

Eine tiefe und sich vertiefende (Bauch-) Atmung ist eine erste Möglichkeit, fasziale Mobilitäten, die wichtigen Flüssigkeitsströme und Körperfunktionen eigenmächtig zu unterstützen und anzukurbeln.

Dies als kleiner österlicher Denkanstoß. 🤔

Bevor ich frohe Ostern wünsche,
eine kurze Information zu den neuen **koerperklug** Kursen:

- **Fortsetzung: Fitness, Muskelkraft und Core-Stärkung**

Dienstagskurs, ab 21. April von 18.30 - 19.45 Uhr

Weiterführend und aufbauend: Kraftübungen für den ganzen Körper, Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Becken und Bein-Muskulatur

- **Kraft-volles Dehnen, körperkluge Entspannung - Vitalität gewinnen**

Mittwochskurs, ab 22. April von 18.30 - 19.45 Uhr

Kräftigung, myofasziale Dehnungen und körperkluge Entspannung - m i x e d. Für gesunde Bewegungsfaszien, vitale Körperprozesse und Geschmeidigkeit im Bewegen.

- **65 min Ausdauertraining, Walken und Laufimpulse, im Park**

Donnerstagskurs, ab 23. April von 18.00 - 19.05 Uhr

65 min Ausdauertraining: Flottes Walken, Traben oder kurze Laufintervalle. Bewegung im Freien. Sofort umsetzbare Tipps für fitte Gelenke und geschmeidiges Bewegen, Gehen und Laufen. Fokus dabei auch auf eine tiefe Atmung.



Foto: Britta Lindenbauer

Ich wünsche erholsame, schöne und frohe Ostern!

mit lieben Ostergrüßen,

Britta Lindenbauer

Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindembauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{ contact.EMAIL }}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

