

Sacral-Therapie und Faszienbehandlung.
Er betreibt zwei eigene Praxen in
München und Gilching.



Anna Cavellius

Anna Cavellius ist
Wissenschaftsjournalistin (DJV) für
Medizin- und Lifestylethemen und Autorin
und Producerin für Buchverlage. Sie hat
als Ghostwriterin und Co-Autorin
zahlreiche Bestseller verfasst (bei GU

unter anderem: mit Dr. Detlef Pape die *Schlank-im-Schlaf-Reihe*; mit Dr. Matthias Riedl *Das 20:80-Prinzip*; mit Dr. Kurt Mosetter et al. *Zucker, der heimliche Killer*).

EIN WORT ZUVOR

Sie durchziehen den ganzen Körper, bei jeder Bewegung spielen sie mit. Lang galten Faszien – das Geflecht des Bindegewebes – als schlichte Verpackungsorgane. Doch die wissenschaftlichen Entdeckungen der letzten Jahre zeigen ein völlig neues Spektrum der unscheinbar wirkenden weißen Fasern. Faszien gelten heute als Entstehungsorte von bisher unerklärbaren Beschwerden, Immunproblemen und verbreiteten Erkrankungen wie Schmerzsyndromen. Gleichzeitig können sie die Quelle von Heilung sein. Denn Faszien lassen sich ganz einfach trainieren, und das hilft ganz entscheidend dabei, den Körper gesund und leistungsfähig zu

erhalten.

In diesem Buch erfahren Sie alles, was Sie zum Thema Faszien wissen müssen. Mithilfe eines Tests stellen Sie zunächst fest, wo sich bei Ihnen Beschwerden manifestieren und auf welche Bereiche Sie beim Training besonders achten sollten. Danach legen Sie einfach los – und erfahren bald am eigenen Leib, welche wichtige Rolle die Faszien für Beweglichkeit, Kraft und Gesundheit spielen. Alle Übungen können Sie je nach Zeitbudget und den Gegebenheiten Ihres Alltags im Stehen, Liegen, mit Geräten oder ohne durchführen. Sie werden staunen, wie schnell Sie ein wunderbar entspanntes Gefühl und viel mehr Freude an Ihrer Beweglichkeit gewinnen.

Probieren Sie's doch einfach aus!



ENTDECKUNGSREI ZU DEN FASZIEN

Die Faszien wurden in Wissenschaft
und Therapie lange Zeit ignoriert.