SOMATICS ACADEMY

Faszialer Beckenboden in Training und Therapie I Level 1 in 2 x 4 Webinaren
Grundlagen / Grundkurs

Starten Sie mit dieser ersten Serie an Grundkurs Webinaren, die sich basierend auf der aktuellen Faszienforschung kompetent mit der essenziellen Bedeutung des Kollagengewebes für den elastisch- starken Beckenboden befassen.
Jedes Webinar ist thematisch abgeschlossen, kann einzeln gebucht werden und widmet sich jeweils einer spezifischen, faszialen Eigenschaft. Auf Basis der aktuellen Faszienforschung wird Ihnen dann anschaulich das darauf aufbauende Trainingsprinzip vermittelt . Direkt anwendbar in Training und Therapie, in Einzelpraxis und Kursen. Lernen Sie in Theorie und Praxis, welche essenzielle Rolle die Faszien für eine gesunde Beckenbodenfunktion spielen und erweitern Sie Ihr therapeutisches und trainingsbezogenes Repertoire mit evidenzbasierten faszialen Konzepten, die über das klassische Beckenbodentraining hinausgehen.

Jedes Webinar wird aufgezeichnet und steht Ihnen anschließend drei Monate lang zur Verfügung.
Ich freue mich darauf, Sie in dieses spannende und wichtige Gesundheitsthema zu begleiten!

Webinar Serie 1-4 // GRUNDLAGEN // Grundkurs
Faszialer Beckenboden in Training und Therapie

Webinar # 1:
Muskuläre Mythen und fasziale Fakten
Trainingsprinzip: Differenzieren: muskulär & faszial

Webinar #
Atem, Zwerchfell und fasziales ‚Finetuning' für die Blase
Trainingsprinzip: fasziale & muskuläre Atemstimulation

Webinar # 3:
Schlaffe Hängematte oder elastisch federndes Trampolin?
Trainingsprinzip: Kräftigen & federn

Webinar # 4
Flüssige Matrix, gesunder Stoffwechsel, geschmeidige Bewegung
Trainingsprinzip: Release & Rehydration

Für wen ist diese Weiterbildung geeignet:
Physiotherapeut:innen, Bewegungslehrer:innen, Gynäkolog:innen, Urolog:innen; Osteopath:innen

Webinar #1: muskuläre Mythen und fasziale Fakten
Trainingsprinzip: wahrnehmen und differenzieren: muskulär – faszial
In diesem Webinar beleuchten wir die faszialen Fakten der anatomischen Grundlagen lokal im Becken und Beckenboden,um die signifikante Bedeutng der kollagengewbee für die gesunde Funktion zu verstehen. Darüber hinaus sehen wir uns die fasziale Spannungsübertragung der Hüftmuskulatur an, die maßgeblich zur Beweglichkeit der Hüftgelenke und zur Stabilität im Beckenboden beiträgt. Auf Basis dieser spannenden Theorie üben wir grundlegende Trainingselemente, die muskuläre Konzepte, gezielt um die Komponente Faszien erweitern.

Theorie

- Bedeutung der kollagenen Strukturen für Stabilität, Spannungsübertragung und Wahrnehmung
- Die pelvine Faszie, viszerale und parietale Anteile und deren signifikanter Beitrag zur Funktionalität
- Das Zusammenspiel der muskulären Kontraktion, phasisch, tonisch mit dem Spannungselement Faszie
- Myofasziale Spannungsübertragung Hüftmuskulatur–Beckenboden: Obturator internus, Piriformis

Praxis

- Anatomisches ‚Mapping' der Beckenbodendreiecke über Palpation und Bälle
- Release Techniken mit Bällen für das Bänderbecken und der dorsalen Spannungskette.
- Dehnen, Lösen,Vorspannen von der Hüftmuskulatur bis in den Beckenboden.
- Differenzieren: Faszienspannung versus Muskelkontraktion. und Belastung.

Webinar #2: Atem, Zwerchfell und fasziales ‚Finetuning' für die Blase

In diesem Webinar vertiefen wir das Verständnis der faszialen Wechselwirkungen zwischen Atmung, Beckenboden und Kontinenzmechanismen.
Sie lernen, muskuläre und fasziale Atemdynamiken differenziert zu erfassen und gezielt in Therapie und Training zu integrieren. Ein besonderer Fokus liegt auf der funktionellen Bedeutung der endopelvinen Faszie für den Harnröhrenverschluss. Darüber hinaus erweitern wir das fasziale Beckenbodentraining um die myofasziale Adduktorenkette, die über die plantare Faszie, den Beckenboden und die Bauchwand eine zentrale Rolle in der Spannungsübertragung und der Blasenkontrolle spielt.

Trainingsprinzip: Faszial kräftigen – faszial lösen

In diesem Webinar vertiefen wir das Verständnis der faszialen Wechselwirkungen zwischen Atmung, Beckenboden und Blase. Sie lernen, muskuläre und fasziale Atemdynamiken differenziert zu erfassen und gezielt in Therapie und Training zu integrieren. Ein besonderer Fokus liegt auf der funktionellen Bedeutung der endopelvinen Faszie für die Kontinenzmechanismen. Darüber hinaus erweitern wir das fasziale Beckenbodentraining um die myofasziale Adduktorenkette, die über die plantare Faszie, den Beckenboden und die Bauchwand eine zentrale Rolle in der Spannungsübertragung und der Blasenkontrolle spielt.

Theorie

- Funktionelle Anatomie des Zwerchfells und dessen faszialer Vernetzungen
- Die Rolle der endopelvinen Faszie und deren Beitrag für die Kontinenz
- Spannungsübertragung: Plantarfaszie, Adduktoren bis Beckenboden und Bauchwand
- Integration faszialer Atemdynamik in therapeutische und trainingsbezogene Protokolle

Praxis

- Differenzierung zwischen muskulärer und faszialer Atemdynamik
- Gezielte Belastungsreize zur Stimulation der endopelvine Faszie
- Übungsablauf zur Optimierung der Spannungsweiterleitung der Adduktorenkette
- Release Techniken zum Lösen und Entspannen bei Drang Inkontinenz und nervöser Blase

WISSENSCHAFTLICHER BEIRAT
Dr.biol.hum. Dipl.Psych. Robert Schleip
Prof. Werner Klingler
Dr.hum.biol. Franz Mechsner
Dr.phil. Helga Pohl

LEITUNG
Divo Gitta Müller Heilpraktikerin
Anerkennung der Regierung Oberbayern als weiterbildende Schule
Umsatzsteuerbefreiung § 4 Nr. 21, Buchstabe a, Doppelbuchstabe bb UStG

BANKVERBINDUNG
HypoVereinsbank München
IBAN: DE35 7002 0270 0657 5797 77
BIC: HYVEDEMMXXX

Steuernummer 143/564/20056

SOMATICS ACADEMY

Webinar #3: Schlaffe Hängematte oder elastisches Trampolin?

Trainingsprinzip: Kräftigen & federn

Die Funktionalität des Beckenbodens wird maßgeblich von den elastischen Faszien mitbestimmt Senkungen und Beckenbodenschwäche gehen mit dem Verlust an elastischer Belastbarkeit und flexibler Gleitfähigkeit der Kollagengewebe einher. Das vormals federnde Trampolin verliert an Spannkraft und wird zur ‚ausgeleierten' Hängematte. Diese aktuellen Erkenntnisse erfordern ein Training, das weniger muskulär-statisch, sondern weit mehr faszial-dynamisch ausgerichtet ist.

Theorie

- Die elastische Speicherkapazität von Kollagengewebe. Grundlagen aus der Faszienforschung.
- Fasziale Pathomechanik bei Beckenbodenschwäche: Fibrotisierung und Spannkraftverlust
- Arten der elastische Rückfederung: leicht bis hoch intensiv. Kontraindikationen.
- Fasziales Remodellieren: Evidenzbasierte Fakten zur Kollagensynthese und endokrine Faktoren.

Praxis

- Erkennen: Kennzeichen der elastischen Federung und optimale Sequenzierung
- Einzelübungen und Trainings Progression von leicht bis hoch effektiv
- Ablauf Faszien Fokus: Fuß, Adduktorenkette bis Beckenboden

Webinar #4: Flüssige Matrix, gesunder Stoffwechsel, geschmeidige Bewegung

Die viskösen, flüssigen Eigenschaften der Faszie spielen eine zentrale Rolle für die Stoffwechselaktivität, Gleitfähigkeit und durchlässige Beweglichkeit im kleinen Becken. Ein zentrales Molekül ist Hyaluron, das für die Hydration der extrazellulären Matrix und der faszialer Strukturen verantwortlich ist. Stagnation und Verdichtungen beeinträchtigen nicht nur die Bewegungsökonomie, sondern bilden zudem die Ausgangslage für schmerzhaft-dysfunktionale Prozesse im Beckenbereich. Dieses Webinar vermittelt wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zur faszialen Fluidität und zeigt praxisrelevante Techniken zur Rehydration, Selbstbehandlung und Bewegungsoptimierung.

Theorie:

- Myofasziale Spannungszüge in drei Lagen mit Bezug zum funktionellen Beckenboden.
- Konstitutionelle Bindegewebetypen und Empfehlungen zur Regulation bei Hyper- und Hypomobilität.
- Dehnmodalitäten: Beweglichkeit fördern, Entzündung reduzieren, Stress regulieren.

Praxis:

- Einzelübungen zu den Dehn-Modalitäten der Beckenboden relevanten Ketten.
- Dehn-Ablauf mit Faszien Fokus auf: Mobilität, Flexibilität und Geschmeidigkeit.
- Regeneration und Nervensystem: Atmen, Dehnen, Lösen des hypertonen Beckenbodens.