

ATSI

Anatomy Trains® Structural Integration

Meine Geschichte

Was ist ATSI?

Ziele von ATSI

Wer kann von ATSI profitieren?

12 Sitzungen



**Faszientherapie für eine neue Körperausrichtung
und so viel mehr**



Muskel-Faszien-Ketten

Was sind eigentlich Faszien?

Wer bin ich?

Angebot / Kosten

Meine Geschichte

ATSI hat mein Leben positiv verändert...

Die Knie mehrmals operiert, die Schulter ebenfalls, ein Unfall mit einer scheinbar harmlosen Rückenverletzung und danach jahrelanges Weitermachen bis nichts mehr geht; der Körper in einem massiven Ungleichgewicht, die Hexe schießt ins Kreuz, ein Fersensporn macht sich bemerkbar, die Hände schlafen ein, Verspannungen im Nacken und den Schultern machen das Leben schwer; die Liste könnte noch viel länger sein.

Kennen Sie das? Der Körper ist aus der Balance geraten, wird einseitig belastet; Gelenke, Muskeln, Bandscheiben etc. machen sich bemerkbar. Der Auslöser ein Unfall, eine Operation, einseitige Tätigkeit oder Haltung und keine Massnahme scheint langfristig zu helfen. **Was tun?**

Strukturelle Integration nach Anatomy Trains® war für mich die Lösung. So sehr hat mich diese Therapie überzeugt, dass ich zusätzlich zu meiner Ausbildung als Sportlehrerin den Berufsweg als Masseurin und Therapeutin eingeschlagen habe.

UNFÄLLE

SCHWERE

OPERATIONEN

RÜCKENPROBLEME

↓ ENERGIE

ANTRIEBSLOSIGKEIT

KNIE- + FUSSPROBLEME

SCHMERZFREI

LEISTUNGSFÄHIGKEIT

GLEICHGEWICHT

ENERGIE ↑

LEBENSFREUDE

LEICHTIGKEIT

AUFWÄRTSSPIRALE



Was ist ATSI?

- ✧ **Manuelle Behandlung der Muskeln und Faszien**
- ✧ **Mit Fingerkuppen, Handflächen, Knöcheln, Ellbogen**
- ✧ **Langsame und tiefe Griffe, die manchmal etwas weh tun können**
- ✧ **Entdeckungsreise des eigenen Körpers**
- ✧ **Therapie für eine neue Körperwahrnehmung und optimierte Körperausrichtung**



AdobeStock

Ziele von ATSI

- ✧ **Individuelle, ausbalancierte Körperhaltung**
- ✧ **Mühelose, natürlich-effiziente Bewegung**
- ✧ **Optimale Funktionalität des Körpers**
- ✧ **Steigerung der Energie und Leistungsfähigkeit**

durch...

- ✧ **Auflösen von Verklebungen und Verhärtungen**
- ✧ **Schaffen von Raum, Gleitfähigkeit und Beweglichkeit**
- ✧ **Optimale Durchblutung und Hydrierung des Gewebes**
- ✧ **Neuausrichtung des Körpers in der Schwerkraft; damit verbunden meist Schmerz- und Beschwerdefreiheit/-linderung**



AdobeStock

Wer kann von ATSI profitieren?

Personen mit ...

- ✧ **Muskelverspannungen und -verhärtungen**
- ✧ **chronischen Beschwerden infolge Operationen, Unfällen etc.**
- ✧ **Haltungsproblemen (Bsp. Füße, Knie, Wirbelsäule, Schultern)**
- ✧ **Atembeschwerden (bedingt durch Bewegungsapparat)**
- ✧ **Beckenbodenschwäche oder -überspannung**
- ✧ **eingeschränkter Beweglichkeit, Kraft und Energie**
- ✧ **undefinierbaren Beschwerden/Schmerzen am Bewegungsapparat**
- ✧ **Interesse an einer Therapieform, die den Körper als Ganzes wahrnimmt und behandelt**



In der Regel nicht empfohlen wird die Therapie nach kürzlichen Verletzungen/Operationen oder bei entzündlichen Krankheiten

12 Sitzungen

- ✧ **Behandlung sämtlicher Muskel-Faszien-Ketten**
- ✧ **Körperhaltung und Körpermuster optimieren**
- ✧ **Probleme und Schmerzen an der Wurzel packen**



Das Zwiebelprinzip:

AdobeStock

1. Äussere Hüllen lösen... Kern entfalten

2. Aufrichtung und Ausdehnung von innen nach aussen

- ✧ **Sitzungen 1-4: oberflächliche Linien**
- ✧ **Sitzungen 5-8: Tiefe Frontallinie**
- ✧ **Sitzungen 9-12: weitere Linien, Zusammenführung**

Muskel-Faszien-Ketten

Beispiel äussere Hülle



**Oberflächliche
Frontallinie**



**Oberflächliche
Rückenlinie**

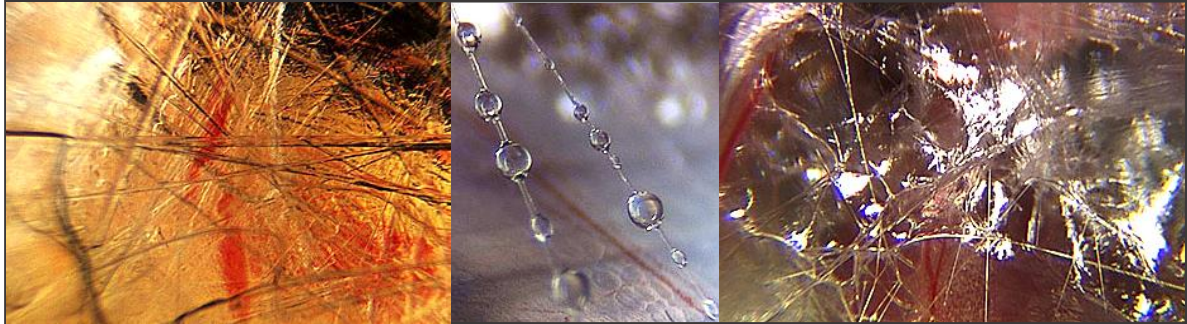


Laterallinie



Spirallinie

Was sind eigentlich Faszien?



www.guimberteau-jc-md.com



Die **Faszien** bilden ein stabiles, jedoch **flexibles Netz**, welches unseren gesamten Körper durchdringt und zusammenhält. Sie **umhüllen Muskeln**, **stützen Organe** oder bilden aus ihren Fasern Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln. Ausserdem **leiten sie Kräfte weiter** und bilden zusammen mit den Knochen und Muskeln unsere äussere Form. Fallen wir in uns zusammen und bewegen uns einseitig oder zu wenig, passen sie sich an und umgekehrt...

Wie verfilzte Haare kann das **Fasziennetz starrer** und **dichter** werden; **Schichten** können **verkleben** anstatt aneinander zu gleiten.

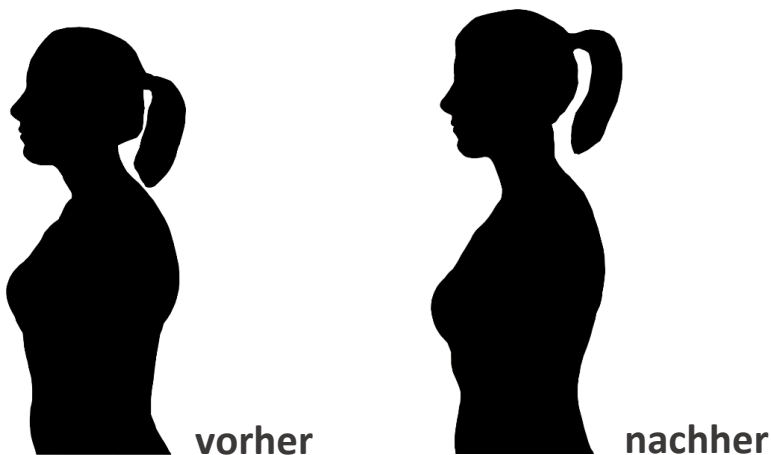
Die **ATSI-Therapie** setzt hier an: sie **fördert die Elastizität** und das **Volumen der Faszien**, sodass sich unser Skelett mühelos aufrichten kann und die Gelenke minimal belastet werden.

Gesunde Faszien ermöglichen die **natürliche Aufrichtung**, geben uns höchstmögliche **Bewegungsfreiheit** und **Geschmeidigkeit** sowie mühelose **Kraft** und **Stabilität**.

Beispiele

Beispiel 1

Nackenverspannungen ganzheitlich angehen bedeutet, das Fundament zu schaffen, dass der Kopf auf der Wirbelsäule balancieren kann. Die Arbeit beginnt mit der Neuausrichtung der Füße, Beine, Becken, Brustkorb etc.



Beispiel 2

Ein Schleudertrauma ist oft ein Nackenproblem für einige Tage, ein Problem der Wirbelsäule für einige Wochen; und innerhalb von Monaten wirkt es sich auf den ganzen Körper aus und verändert dessen Balance.

Beispiel 3

Jedes Körperteil ist von jedem anderen abhängig. Wenn ein Stein schräg ist, wirkt sich dies auf den gesamten Turm (Körper) aus.

Pixabay



Angebot / Kosten

- ✧ **Schnupperbehandlung: CHF 160.00**
- ✧ **12-er Abo (ganze Serie): CHF 160.00/Sitzung**
- ✧ **3-er Abo (Teil-Serie): CHF 160.00/Sitzung**
- ✧ **Einzelbehandlung: CHF 160.00**

Jede Sitzung dauert 90 Min. (Schnupperbehandlung 120 Min.)



Pixabay

Nehmen Sie eine Schnupperbehandlung in Anspruch. Hier können Sie sich mit mir und der Therapie vertraut machen, Fragen stellen und noch immer entscheiden, ob Sie weiterfahren möchten.

In dieser ersten Sitzung werden neben der Therapiearbeit der Gesundheitszustand, die medizinische Vorgeschichte, Wünsche und Bedürfnisse erfasst sowie die Körperhaltung analysiert.

Wer bin ich?



Andrea Bürger

- ✧ **Practitioner Anatomy Trains Structural Integration (2019)**
- ✧ **Mitinhaberin Loft²⁰² Bewegung & Therapie in Burgdorf**
- ✧ **Zert. Berufsmasseurin (2018)**
- ✧ **Eidg. FA Ausbilderin (2014)**
- ✧ **Eidg. dipl. Sportlehrerin Magglingen (1993)**
- ✧ **Dozentin für Anatomie, Pilates & Faszientraining**

Meine beiden Tätigkeitsfelder Therapie & Bewegung liegen mir sehr am Herzen und ergänzen sich optimal.

Mit dieser wunderbaren Kombination möchte ich meinen Klientinnen und Klienten ein persönliches Höchstmass an Wohlbefinden, Gesundheit, Fitness und Lebensqualität ermöglichen.

Praxen / Kontakt

Praxis im Loft²⁰²

Gotthelfstrasse 44

3400 Burgdorf



Praxis in Bern

Pavillonweg 2

3012 Bern (nähe HB)



Kontakt

Andrea Bürger

079 527 07 35

andrea@loft202.ch

Lesen Sie mehr über diese Therapie unter www.loft202.ch