

Das von **art of motion** entwickelte Trainingssystem legt den Schwerpunkt auf Faszien und Muskeln (myofaszial); ein dynamisches Geschwisterpaar, das sich in der Bewegung nicht trennen lässt.

Slings basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, körpertherapeutischen Techniken, integraler Anatomie und myofaszialen Trainingsprinzipien sowie langjähriger Bewegungs- und Unterrichtserfahrung.

Slings Myofaszielles Training eignet sich im körperorientierten Bewegungsbereich wie auch in der Therapie und kann bei **antriebskraft.ch – bewegung pur** in einer Gruppenstunde oder als Einzel-Training besucht werden.