

FASZIENTRAINING

beweglicher - schmerzfreier - aufrechter

15.10. / 12.11. / 10.12

von 18:30 Uhr - 19:30 Uhr  **einzel buchbar jeweils 18 Euro**

Viel Sitzen, Stress & einseitige Belastungen führen dazu, dass sich dein Körper verspannt. Du fühlst dich in deiner Beweglichkeit eingeschränkt. Und du fühlst dich nicht richtig wohl?

Ich zeige dir, wie du mit einfachen, gezielten Bewegungen deine Faszien stimulierst, dein Nervensystem beruhigst und in deine Aufrichtung findest.

Lerne Übungen zur Selbsthilfe
stärke deine Körperwahrnehmung
Erlebe Leichtigkeit

BIST DU
DABEI?

JETZT
ANMELDEN

- kleine Gruppe

- achtsam & persönlich

- gezielte Übungen für jeden Teilnehmer

Susanne Brandl

Ostfeldstr. 8b
83670 Bad Heilbrunn

kontakt@susanne-brandl.com

Tel.: (08046) 188 38 94

www.rebalancing-bewusst-sein.de

