

FASZIENTRAINING

beweglicher - schmerzfreier - aufrechter

22.04. / 20.05. / 17.06.26

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

Viel Sitzen, Stress und einseitige Belastungen führen oft zu Verspannungen und einem Gefühl von Unwohlsein. Mit einfachen, gezielten Bewegungen zeige ich dir, wie du:

- deine Faszien stimulierst
- dein Nervensystem beruhigst
- deine Aufrichtung verbesserst
- deine Körperwahrnehmung stärkst

BIST DU
DABEI?

JETZT
ANMELDEN

Bei schönem Wetter bewegen wir uns draußen. Faszientraining kannst du überall machen.

- kleine Gruppe

- achtsam & persönlich

- gezielte Übungen für jeden Teilnehmer

Susanne Brandl

Ostfeldstr. 8b

83670 Bad Heilbrunn

Tel.: (08046) 188 38 94

kontakt@susanne-brandl.com

www.susanne-brandl.com

