

Faszien Frühling in Sigleß

mit Christa Reidinger

Das Faszien-system des Körpers ist unser größtes Sinnesorgan.
Gleichzeitig entsteht ein Großteil der (Rücken-)Schmerzen und
Bewegungseinschränkungen, die uns im Alltag beeinträchtigen, in den Faszien.

Faszien verkleben und verfilzen durch

- Bewegungsmangel
- Einseitige Belastung
- Älter werden...

... wenn man nichts dagegen unternimmt!

In diesem Kurs werden wir gemeinsam dafür sorgen, unsere Faszien wieder
stark und geschmeidig werden zu lassen.

Wir werden dehnen, kräftigen und mit Hilfsmitteln massieren – alles darauf
abgestimmt, was Faszien gerne mögen.

Immer Montag 15:00 – 16:00 Uhr

live oder online (Aufzeichnung 1 Woche lang abrufbar)

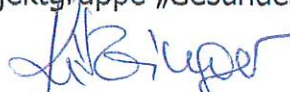
Schnupperstunde am 28.2., Kosten 10€

Weitere Termine: 14.3./ 21.3./ 28.3./ 4.4., Kosten 52€

Anmeldung unter 0660 5547879 oder christa@sonneyogasterne.at

Bei genügend Interesse sind auch Termine an anderen Tagen/ zu
anderen Uhrzeiten möglich.

Für die Projektgruppe „Gesundes Dorf“



Ulrike Kitzinger