

Faszienrollmassage nach Liebscher & Bracht®

Workshop in 4 Teilen



Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich selber wieder besser wahrzunehmen und Körpersignale deuten zu lernen. Das Faszien Training mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert - täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, dass Sie sich bewusster, leichter und schmerzfreier bewegen können und sich überall und jederzeit selber helfen können! Wollen Sie mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg!

Kurs 1 / Dienstag: 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11.2020 (6 Lektionen)
Morgen Zeit: **10:30 bis 11:50 Uhr**

Kurs 2 / Dienstag: 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11.2020 (6 Lektionen)
Abend Zeit: **20:40 bis 22:00 Uhr**

Ort: Sportanlage Hüenerweid, Gymsaal 2. UG
Mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Turnmatte wenn vorhanden
Teilnehmerzahl: 6 – 10 Personen

Leitung: Sandra Waldspurger, Schmerztherapeutin nach L & B

Kosten: Fr. 80.– für Mitglieder
Fr. 120.– für Nichtmitglieder

Unterlagen: fakultativ Fr. 20.- vor Ort zu bezahlen

Versicherung: ist Sache des Teilnehmers

Anmeldung bis 20.9.2020 Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen
Telefon 044 834 14 67 amoor@bluewin.ch

Anmeldung: Faszienrollmassage



Kurs 1 **DI Morgen** 10:30 – 11:50 Uhr

Kurs 2 **DI Abend** 20:40 – 22:00 Uhr

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift:

Faszienrollmassage nach Liebscher & Bracht

Workshop in 4 Teilen



Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Achtsamkeitsübungen helfen, sich selber wieder besser wahrzunehmen und Körpersignale deuten zu lernen. Das Faszien Training mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert - täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, dass Sie sich bewusster, leichter und schmerzfreier bewegen können und sich überall und jederzeit selber helfen können! Wollen Sie mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg!

Kurs 1 / Dienstag: 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11.2020 (6 Lektionen)
Morgen Zeit: **10:30 bis 11:50 Uhr**

Kurs 2 / Dienstag: 20.10. / 27.10. / 3.11. / 10.11.2020 (6 Lektionen)
Abend Zeit: **20:40 bis 22:00 Uhr**

Ort: Sportanlage Hüenerweid, Gymsaal 2. UG
Mitbringen: bequeme Kleidung, Antirutschsocken, Turnmatte wenn vorhanden
Teilnehmerzahl: 6 – 10 Personen

Leitung: Sandra Waldspurger, Schmerztherapeutin nach L & B

Kosten: Fr. 80.– für Mitglieder
Fr. 120.– für Nichtmitglieder

Unterlagen: fakultativ Fr. 20.- vor Ort zu bezahlen

Versicherung: ist Sache des Teilnehmers

Anmeldung bis 20.9.2020 Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen
Telefon 044 834 14 67 amoor@bluewin.ch

Anmeldung: Faszienrollmassage



Kurs 1 **DI Morgen** 10:30 – 11:50 Uhr

Kurs 2 **DI Abend** 20:40 – 22:00 Uhr

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: Ja Nein

Datum / Unterschrift: