



Faszien-Yoga-Kurse Sommer 2023

Im Schatten der Linde

I. 6 x Mi 18 Uhr 31.05. - 05.07.2023 (150 SFr)

II. 6 x Do 10 Uhr 01.06. - 06.07.2023 (150 SFr)

III. 4 x Mi 18 Uhr 26.07. - 16.08.2023 (100 SFr)

IV. 4 x Do 10 Uhr 27.07. - 17.08.2023 (100 SFr)

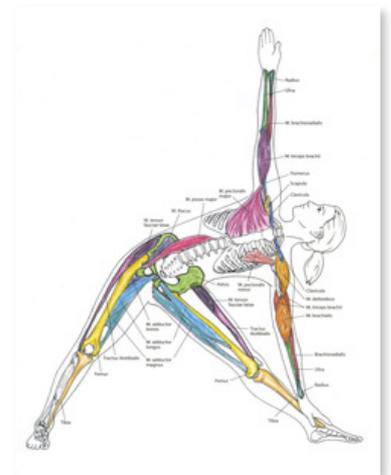
Auch stundenweise buchbar! Gleiches Programm Mi und Do, Wechsel des Wochentages möglich!

V. **Faszien- und Beckenboden-Workshop, 2 Stunden**

So 09.07. und So 30.07.2023 08:30 - 10:30 Uhr (30 SFr/Termin)

Faszienyoga nach Liebscher und Bracht ist ein Übungsprogramm, was für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lange Schmerzfreiheit und Beweglichkeit zu erhalten. Es ist für jeden geeignet.

- jede Woche liegt der Schwerpunkt bei einem speziellen Muskelgruppe und einem Gelenk
- Wochenprogramm s. Web-Seite
- Yoga-und Dehnübungen nach Liebscher und Bracht
- Faszien-Rollmassage nach Liebscher und Bracht
- Light-Osteopressur nach Liebscher und Bracht gegen Schmerzen
- Bitte Yogamatte und - wer hat - eine Faszienrolle mitbringen



Ort: Altes Schulhaus im www.netzpunkt-zimlisberg.ch

Kursleitung: Altina Klein

ausgebildet in Schmerzbehandlung bei Liebscher und Bracht

Heilpraktikerin Tel.: 0 31 533 50 06 altina.klein@gmail.com www.heilpraxis-klein.com
