

BEWEGLICHER und SCHMERZFREIER

**Steifigkeit, Unbeweglichkeit, Schmerzen in Muskeln und Gelenken
sind zu 90 % MUSKULÄR UND FASZIAL bedingt.**

Bewegungsarmut, einseitige Bewegungen und auch unpassende Ernährung lassen unsere Muskeln, Sehnen und Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen (Faszien) verkürzen, verfilzen, verspannen und überspannen.

Daraus resultiert über Jahre und Jahrzehnte eine Über- und Fehlbelastung in den Gelenken z.B. im Nacken-Schulter-Armbereich, in der Wirbelsäule, Hüfte, Beine bis hin zu „plötzlichen“ akuten und anhaltenden Schmerzen.

Mit einer besonderen Form der Muskeldehnung,- Kräftigung- und Ansteuerung - EngPassDehnung und FaszienRollMassage (mit dafür speziell entwickelten Faszienrollen/Kugeln), erfahren und erleben sie eine Methode, wie sie mit stetiger Anwendung Schmerzen, Verspannungen und Überspannungen minimieren können.

Damit wird für sie lebenslang und selbstbestimmt **der Weg für einen beweglicheren und schmerzfreieren Alltag** frei.



EngPassDehnung

DER KURS*

FaszienRollMassage

nach Liebscher & Bracht

10 Teilnehmer*innen

ab **11. 01.2023**

Mittwochs 16:45 Uhr – 17:45 Uhr

ANMELDUNG UND WEITER INFO'S
hier in der Praxis oder bei
CS-KörperWerkstatt Tel.: 0172 66 25 949
und hier: www.cs-koerperwerkstatt.de

 KörperWerkstatt

in Zusammenarbeit mit

Licht raum

*Kursgebühr 49,90 Euro mtl. (entspricht 12,47 Euro pro Einheit) | Kurszeit 11.01.23 bis 31.03.23