

Mehr Lebensqualität durch gezielte Faszienstimulation



Viel Sitzen, Schonhaltungen und Stress führen u.a. zu Verspannungen u. Schmerzen. Mit einfachem Faszientraining, Nervensystemregulation und Wissen zu mehr Beweglichkeit, müheloser Aufrichtung und seelischem Wohlbefinden.

Die Übungen dienen zur Selbsthilfe, schulen Körperwahrnehmung und Gleichgewicht. Wer weiß, worauf es ankommt, kann durch einfache und kleine Dinge, seine Faszienketten und noch viel mehr in Bewegung bringen.

Erlebe die Zusammenhänge und finde heraus, was DIR gut tut!

**Ganzkörpertraining mit wechselndem Schwerpunkt:
z.B. Füße, Schultern, Rücken, Nacken, Becken & Kiefer**



Deine ersten 4 Termine

**12.Febr., 12.März,
16. April und 14. Mai
jeweils 18:30 – 19:30 Uhr 18,00 €
im Vitalzentrum Bad Tölz**

Mehr Information und Anmeldung bei

Susanne Brandl
Körper- und Energiearbeit
Faszientherapeutin

Tel. 08046 - 188 38 94
kontakt@susanne-brandl.com
www.rebalancing-bewusst-sein.de