

Körper und Geist in Balance



Einseitige Bewegung am Arbeitsplatz, Bewegungsmangel, Verspannungen und den Kopf voll?

Dann nichts wie zum „Balance“ Kurs!

Durch spezifische Übungen mit und ohne Rolle werden verklebte Faszien und verspannte Muskeln gelockert und geschmeidiger.

Schmerzen werden reduziert, die Körperwahrnehmung geschult und die Beweglichkeit verbessert.

Abgerundet mit Entspannungstechniken laden wir in einer kleinen Gruppe Ihren Akku wieder auf.

Wann:

Montags 18.30 – 19.30 Uhr (10x1h)

Wo:

Physiotherapie Eternach Schwartzestr.6, 04229 Leipzig

Anmeldung/Infos:

0341- 35 13 88 57 oder info@physio-eternach.de