MOMENTUM

TRAINING & COACHING

Oftmals sind Bewegungsabläufe, die wir uns angeeignet haben, für unseren Körper nicht optimal.
Mögliche Folgen sind muskuläre Verspannungen, Rücken- oder Nackenschmerzen sowie eine eingeschränkte Beweglichkeit der Wirbelsäule.
Im Workshop lernst Du Deine individuellen Haltungs- und Bewegungsmuster kennen und durch bessere Muster zu ersetzten. Gezieltes Üben ermöglicht es die neuen Bewegungsabläufe in den Alltag zu integrieren, um Schmerzen vorzubeugen und überlasteten Strukturen Erholung zu bieten.

Datum: **Samstag, 21.11.2026**
Uhrzeit: **09.15 – 12.00 Uhr**
Ort: **Heilwerk Mauren, Kirchenbot 1**
Preis: **CHF 100.-**
Anmeldung per Mail:
gernot@momentum-training.li

momentum-training.li

FOKUS WIRBELSÄULE

WORKSHOP

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI