



# MOMENTUM

TRAINING & COACHING

Oftmals sind Bewegungsabläufe, die wir uns angeeignet haben, anatomisch nicht optimal. Schlechte Angewohnheiten in alltäglichen Bewegungsmustern können unserem Körper über die Jahre hinweg schaden.

Im Workshop lernst Du Deine individuellen Haltungs- und Bewegungsmuster kennen und durch bessere Muster zu ersetzen. Gezieltes Üben ermöglicht es die neuen Bewegungsabläufe in den Alltag zu integrieren, um Schmerzen vorzubeugen und dem Körper Entlastung zu bieten.

Datum: **Freitag, 20.03.2026**

Uhrzeit: **18.30 – 21.00 Uhr**

Ort: **Heilwerk Mauren, Kirchenbot 1**

Preis: **CHF 100.-**

Anmeldung per Mail:

[gernot@momentum-training.li](mailto:gernot@momentum-training.li)

[momentum-training.li](http://momentum-training.li)

FOKUS WIRBELSÄULE

# WORKSHOP

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI