



MOMENTUM

TRAINING & COACHING

Langes Sitzen und mangelnde Bewegung führen oft zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Der Weg aus der Spirale von Verspannungen und Schmerzen ist möglich: Durch ein neues Ausrichten von Kopf und Schultern sowie etwas Übung kannst Du die Spannungsverhältnisse wieder ins Lot bringen.

Im Workshop beleuchten wir die individuellen Haltungsmuster der Teilnehmenden und wie sich diese im Alltag wirkungsvoll verbessern lassen.

Datum: **Samstag, 24.10.2026**

Uhrzeit: **09.15 – 12.00 Uhr**

Ort: **Heilwerk Mauren, Kirchenbot 1**

Preis: **CHF 100.-**

Anmeldung per Mail:

gernot@momentum-training.li

momentum-training.li

NACKEN & SCHULTERN

WORKSHOP

BEWEGLICH UND SCHMERZFREI