

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist – fühle Dich durch Achtsamkeits- und Faszientraining rundum wohl

Kennst Du das Gefühl, manchmal nur noch zu funktionieren? Die Gedanken drehen sich im Kreis, der Körper meldet sich mit Rückenschmerzen oder sonstigen Verkrampfungen. Der Alltag hat Dich fest im Griff.

Das muss nicht sein. Wir zeigen Dir tolle, effiziente Übungen, die Du einfach in Deinen Alltag integrieren kannst.

Mit unserem Körper und unserem ganzen Sein haben wir ein wunderbares Werkzeug zur Selbstheilung erhalten. Durch gezieltes Training können wir uns immer weiter in das Innere unseres Körpers hineinfühlen, Verklebungen im Faszienetz aufspüren und Stück für Stück lösen. Unser Bindegewebe wird dadurch geschmeidiger, elastischer und widerstandsfähiger. Dies schützt vor Verspannungen und Verletzungen und hält Dich in Form – jugendlich und straff.

Begeisterte Anwender von Faszientraining, kombiniert mit Achtsamkeitsübungen fühlen sich wohl in ihrer Haut. Sie sind geerdet und zentriert und haben ein starkes Immunsystem.

Unser Workshop zielt auf Deine Selbstheilung. Neben vielen Praxisübungen vermitteln wir dir auch ganz wichtiges Backgroundwissen.

Du darfst Dich auf einen anregenden, spannenden, entschleunigenden Workshop freuen. Eine angenehme Überraschung bildet den Höhepunkt des Tages.

Bist Du dabei? Wir freuen uns auf Dich!

Datum	Samstag, 07. Oktober 2017, 09:00-16:30 Uhr
Ort	Winterthur
Kosten	Bei Buchung bis 31. Mai CHF 350.—, danach CHF 390.—, inkl. Pausenverpflegungen und Unterlagen
Mitbringen	bequeme Sportbekleidung, Decke/Kissen, Yogamatte, gute Laune
Anmeldung	info@sandrabossi.com



Sandra Bossi
Entspannungskoach



Agnieszka Henke
Faszientrainerin

Achtung: Nicht geeignet für Personen mit Osteoporose, akuten entzündlichen Erkrankungen und Thrombose!