

Kurs: Schmerz- und Bewegungsfreiheit - ab 25.04.2019

Für wen?

Der Kurs eignet sich für alle die bereit sind die Verantwortung für Ihr Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen.

Ziel:

Mein Anliegen ist es, Ihnen verschiedene einfachste Werkzeuge zur Prävention und Selbstheilung mitzugeben. Sie erlernen in diesem Kurs sich selbst auf natürliche, sanfte und effektive Weise von Schmerzen zu befreien.

Warum?

Die meisten Schmerzzustände sind auf muskuläre Verspannungen zurückzuführen. Unsere Muskeln werden tagtäglich teils extrem, und teils fast gar nicht beansprucht. Trotzdem sind sie stets Einsatzbereit. Wenn Muskeln Angespannt oder gezielt im Einsatz sind, dann ziehen sie sich zusammen, sie verkürzen sich. Wenn man etwas verkürzt, also zusammenzieht, sollte man es auch wieder auseinanderziehen, also dehnen, langziehen. Wenn dies über längere Zeit nicht geschieht, drohen Verstopfungen, Verklebungen und Blockaden. Und dies hat meist nicht nur auf unseren physischen Körper störende und schmerzhaftige Auswirkungen.

Wie:

Sich von bereits chronischen Schmerzen zu befreien geschieht meist nicht von heute auf morgen, ist aber möglich! Doch nur Sie können das Nötige dafür tun. Sie dürfen 23 Stunden und 45 Minuten pro Tag tun was Sie möchten. Widmen Sie sich 15 Minuten Ihrem Körper, der zu so viel mehr fähig ist als uns beigebracht wurde.

Kursaufbau:

Nach dem Aufwärmen starten wir mit ein paar Übungen welche wir alle gemeinsam machen. Danach konzentriert sich jeder auf seine eigenen individuellen von mir gezeigten einfachen und gezielten Übungen. Und zum Schluss lernen wir noch ein paar einfache Massagetechniken um uns gegenseitig aufzulockern und dem möglichen Muskelkater entgegenzuwirken.

Teilnehmeranzahl begrenzt:

Damit ich ein wachsames Auge auf jeden einzelnen garantieren kann, werde ich vorübergehend nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmer annehmen.

Anmeldung:

Bis am 07.04.2019 per Telefon auf 079 772 91 68 oder per E-Mail an massage@micheleburri.ch