



Bewegungs- und
Gesundheitswerkstatt

Self Myofascial Techniques

nach neuesten Erkenntnissen
anwenden! Du wirst:

- Verspannungen lösen
- Schmerzen reduzieren
- Beweglichkeit verbessern
- Wohlbefinden erhöhen
- Stimmung aufhellen

31. Januar 2020

26. Juni 2020

12. September 2020

4. Dezember 2020

jeweils 18.30 – 20.00 h

Roll dir
den Stress
vom Leib!

Erholung +
Regeneration
von
Arbeit + Sport

Anmeldung bis spätestens mittwochs
Mobil: 079 567 51 64/Mail: info@mueven.ch
Workshop Kosten Fr. 35.—

Brigitte Schwarz-Aeschbacher

- Bewegungspädagogin GDS
- eidg. dipl. KomplementärTherapeutin

Trachselwaldstrasse 43
3452 Grünenmatt

Telefon 079 567 51 64
info@mueven.ch
www.mueven.ch

Krankenkassen anerkannt:
ASCA, EGK, EMR: ZSR-Nr. L284361
Visana, Qualicert: 1028, A123089
UID: CHE-254.452.551

Yoga

Pilates

Feldenkrais®

Craniosacral Therapie

Manuelle Lymphdrainage

Schmerztherapie LnB

Schwanger in Bewegung
Aquagym | Pilates | Yoga

Rückbildungsgymnastik

BLACKROLL®
SWITZERLAND

Bringe dein Rollmaterial und wir stellen weiteres zur Verfügung.
Vergünstigungen beim Kauf von Material nach dem Workshop.