



Faszienbalance & Entspannung

Sanfte Faszienübungen für mehr
Beweglichkeit, Körperwahrnehmung
und Leichtigkeit

-  In diesem Kurs geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern darum, wieder in Verbindung mit deinem Körper zu kommen.
-  Mit sanften Faszien- und Mobilisationsübungen förderst du deine Beweglichkeit, löst Spannungen auf achtsame Weise und stärkst dein Körpergefühl.
-  Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet – Vorkenntnisse sind nicht nötig.



KURSORT:

Frankenberg



KURSSTART:

Dienstag, 15.09. um 17 Uhr

Donnerstag, 17.09. um 11 Uhr



DAUER:

8 Wochenkurs



PREIS:

127 €



ANMELDUNG UNTER:

0178/6015234

“

*Es geht nicht
um Leistung –
sondern darum,
deinen Körper
wieder zu spüren.*

”



Carola Fischer-Meister

FASZIEN-TRAINERIN &
BODY & MIND COACH

Zeit für dich. ♥

Mehr Leichtigkeit.
Mehr du.





Faszienbalance & Entspannung

Sanfte Faszienübungen für mehr
Beweglichkeit, Körperwahrnehmung
und Leichtigkeit

In diesem Kurs geht es nicht um Leistung
oder Perfektion, sondern darum, wieder
in Verbindung mit deinem Körper zu kommen.

Mit sanften Faszien- und Mobilisationsübungen
förderst du deine Beweglichkeit, löst Spannungen
auf achtsame Weise und stärkst dein Körpergefühl.

Du kommst mehr ins Spüren, findest zurück
zu mehr Leichtigkeit und schenkst dir bewusst
Zeit für dich.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet –
Vorkenntnisse sind nicht nötig.

“ Es geht nicht um Leistung –
sondern darum, deinen Körper
wieder zu spüren. ”

