

STRETCHRELAX ENTSPANNUNG



**PHYSIO
WERKSTATT**

BLEIBEN SIE FIT UND BEWEGLICH.

Ausgeglichenheit und Flexibilität im Körper und Geist sind wichtig für einen gesunden Lebensstil und das eigene Wohlbefinden.

Im **Alltag** sind wir oft einseitigen Belastungen ausgesetzt, was in verkürzten Muskeln, verklebten Faszien, Unbeweglichkeit und sogar Schmerzen resultieren kann. Zudem kommt im stressigen Alltag die Zeit der Ruhe und Entspannung oft zu kurz.

Im **StretchRelax** wird mit gezielten Dehnübungen und Fasziendarstellung die Beweglichkeit, die Elastizität, die aufrechte Körperhaltung und das Körpergefühl gefördert und durch verschiedene Entspannungsübungen Stress abgebaut.

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper einen Moment der Ruhe!





KURS INFO

- Geleitet durch Sport- oder Physio-Therapeutin
- Kurs fortlaufend, 9er Abo
- Einstieg jederzeit möglich
- Gratis Schnupperlektion

■ **DEHNE DIE MUSKELN, ENTSPANNE DEINEN GEIST.**

Dehntechniken in Verbindung mit mentalen Entspannungstechniken führen zu Leichtigkeit und mehr Vitalität.

■ **AUSGLEICHSTRAINING.**

Die ideale Ergänzung für jeden Trainierenden.

■ **STRESSREGULATION IM ALLTAG.**

Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen und anwenden, sodass Sie diese auch selbstständig im Alltag integrieren können.

■ **WOHLBEFINDEN.**

Verbesserte Körperwahrnehmung führt zu mehr Wohlbefinden.

PHYSIO WERKSTATT

STRETCHRELAX – ENTSPANNT BEWEGLICH.

Sind Sie interessiert?

Weitere Infos zu Kurszeiten, Kosten und Anmeldung oder bei Fragen:



Physiowerkstatt GmbH
Industriestrasse 4
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47
kontakt@physiowerkstatt.ch
www.physiowerkstatt.ch