

Workshop: Wohltuendes für Füße und Hände

Die Füße werden oft vernachlässigt. Sie sind jedoch ein wichtiger Teil unseres Körpers und beeinflussen unsere Haltung, unsere Statik und unser Faszien-system.

Daher sollten wir uns mehr um unsere Füße kümmern und verstehen, welche Verbindungen unsere Füße zu unseren Körperteilen und Organen haben und was ihnen richtig guttut.

Ebenso leisten unsere Hände tagtäglich viel Fein- und Grobarbeit und müssen teilweise hohe Kräfte aufbauen. Nicht selten zeigen sich dann Überforderungen durch Arthrose oder Karpaltunnelsyndrom oder einfach Schmerzen.

Mit wohltuenden Massagen, Faszien Mobilisation und kleinen Übungen machst Du Deine Füße und Hände wieder fit und kannst somit Deinen ganzen Körper entlasten.

Du schenkst mit verschiedenen Griff-, Dehnungs- und Bewegungstechniken Deinen Füßen und Händen Aufmerksamkeit, Dankbarkeit und absolutes Wohlbefinden.



Wenn du jetzt Lust hast, dann melde dich zu meinen Workshop an und sei dabei! Freue dich auf eine wunderbare Zeit, die du deinem Körper widmest und deine ganz persönlichen Veränderungen wahrnehmen kannst. Ich freue mich auf dich!
Deine Ilka

Termin: Freitag, 22.11.2024 von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Der Pilatesraum Schwabach, Abenberger Straße 3 oder online über Zoom.de

Achtung: Die Plätze vor Ort sind begrenzt. Die Reservierung erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungseingänge. Die online-Teilnahme ist nicht begrenzt.

Kosten: 18 € inkl. MwSt.

Achtung: Die Bezahlung der Gebühr sollte **ausschließlich** an mich in bar, über Paypal an i.horndasch@web.de (Zahlungsart: für Freunde oder Familie) oder per Banküberweisung VR-Bank Altenburger Land eG, IBAN: DE 82 8306 5408 0004 009908 erfolgen.

Die online Teilnahme erfolgt über Zoom.com. Einfach in der Anwendung und mit einen dir zugeschickten Link mit einen Klick in den Workshop einwählbar.

Anmeldung: bis zum 20.11.2024 über info@balance-rednitzhembach.de, telefonisch oder per Whatsapp über Tel. 0176/80 48 21 98