

Ansteuerungs- und Wahrnehmungs-Training pur

Es können höchstens 9 Trainierende pro Abend teilnehmen.

Lernen Sie unsere „Schmerzfrequenzen“, „Engpassdehnungen“, „Faszienrollen“ und „Light-Osteopressur“ kennen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte mit.

Preis: 12.- Euro pro Training

Bei Teilnahme von mehr als 5 Trainingseinheiten Ermäßigung auf 10.- Euro.

Sie können auch einzelne Themenbereiche oder Abende / Sonntage buchen.

Vorkenntnisse brauchen Sie keine. Bei achtsamem Umgang liegen keine Kontraindikationen vor – es sei denn, Ihr Arzt des Vertrauens rät Ihnen aufgrund schwerer Erkrankungen vom Trainieren fein dosierter Dehnungen mit angepasstem Kraftaufwand und abgestimmtem Druck ab.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Sport- oder Gymnastikschuhe mit.

An- und Abmeldung erforderlich unter: andrea.cembalo@gmx.ch oder Tel: 0176 - 840 908 26

Folgende Trainingseinheiten sind geplant:

Auf individuelle Wünsche kann gegebenenfalls auch eingegangen werden.

Nach beiden Sonntagstrainings genießen Sie mit uns einen Burg Spezial Aperó*.

9. Oktober*	10.00-11.00	Augen (bitte harte Kontaktlinsen entfernen) Kiefer / Zähne
	11.00-12.00	Kopf / Nacken / Halswirbelsäule
10. Oktober	18.00-19.00	Brustwirbelsäule / Brustkorb
	19.00-20.00	Zwerchfell / Atmung
12. Oktober	18.00-19.00	Lendenwirbelsäule / Bauch
	19.00-20.00	Schulter
14. Oktober	18.00-19.00	Oberarm / Ellenbogen
	19.00-20.00	Unterarm / Handgelenk / Hand
16. Oktober*	10.00-11.00	Becken / Gesäß / Hüfte
	11.00-12.00	Oberschenkel / Knie Unterschenkel / Fußgelenk / Fuß

Weitere Infos unter:

<https://www.liebscher-bracht.com/schmerztherapeut/wp/ch/bs/basel/andrea-scherer/>

<http://www.andrea-scherer.com>