

Faszien-Klangworkshop mit Edelgard und Elena

*Gesunde Faszien und ein tolles Körperempfinden -
durch achtsames Dehnen und entspannende Vibrationen*

Die Expertinnen in ganzheitlicher Gesundheit

Elena Schulze

Elena arbeitet im wissenschaftlichen Bereich, ist FaYo®-Trainerin nach Liebscher und Bracht, SeBo-Coach und bietet Faszien-Massage und individuelles Coaching an. Elena beschäftigt sich seit langem leidenschaftlich mit ganzheitlicher Gesundheit.

Edelgard Kaczmarek

Während ihres Studiums zur Gesundheitsmanagerin wurde Edelgard bewusst, wie wichtig Entspannung, neben Sport und Ernährung ist. Sie absolvierte die Klangimpuls®-Praktikerin und kann so ganzheitlich auf ihre Kunden eingehen. Edelgard ist in diesem Workshop für die Entspannung/Achtsamkeit zuständig.

Ablauf

Einführung „Für was sind die Faszien wichtig?“

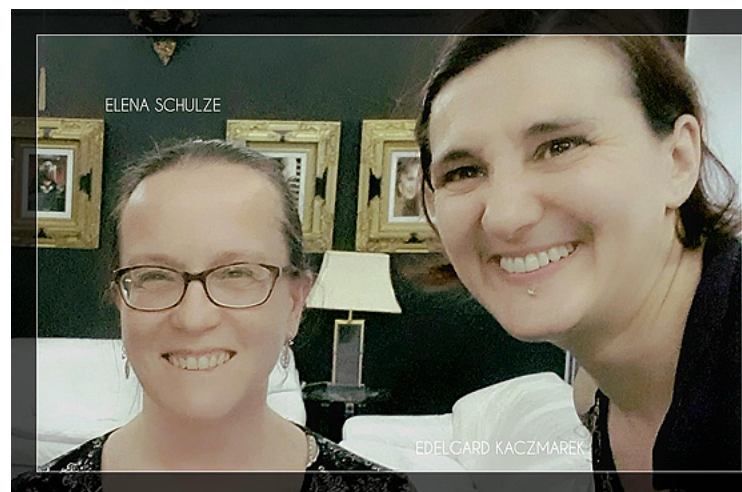
Einführung „Wie eine Klangmassage, -Meditation wirkt“

Achtsames Faszien-Yoga® mit Klangschalen

Geführte Klangschalen-Meditation

Im Anschluss wird der Raum vorhanden sein, Fragen zu beantworten.

Wir freuen uns auf Dich!



Wo? Ihre Physiopraxis in Wittenau
Wittenauer Str. 18 - 20
13435 Berlin
www.ihrephysiopraxis-wittenau.com

Wann? nächste Termine:
24.03., 18:00 - 19:30 Uhr
05.04., 19:00 - 20:30 Uhr
21.04., 18:00 - 19:30 Uhr
03.05., 19:00 - 20:30 Uhr
19.05., 19:00 - 19:30 Uhr

Kosten? 40 € pro Workshop
(im März nur 35 €)

Anmeldung? per E-Mail an Elena:
info@achtsam-massieren.de oder
per Telefon an Edelgard: 01525-5306433

Bitte mitbringen: Sportsachen