



SCHMERZFREI DURCH TRIGGERN

MIT INGRID BERGER

SCHMERZEXPERTIN & ACHTSAMKEITSTRAINERIN

In diesem Kurs erfährst du wie Trigger dir helfen, nachhaltig Verspannungen und Schmerzen zu mindern für ein leichteres Körpergefühl.

Triggern ist wie Akupressur mit punktuell, langanhaltendem Druck. Durch das Bearbeiten verschiedener myofaszialer Triggerpunkte können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen gelindert und die Durchblutung gefördert werden.

Die innovative Trigger Therapie wird durch fasziale Dehnungen unterstützt.

INGRID BERGER

zeigt dir wie diese effektive Eigenbehandlung funktioniert. Du erfährst, wie leicht es sich anfühlen kann, mit weniger Schmerzen und Verspannungen durchs Leben zu gehen.

TERMINE

Jeweils Montags und Mittwochs von 14.15 - 15.15 Uhr. Insgesamt 5 Termine: 11.10., 13.10., 25.10., 27.10. und 3.11.2021

Nur buchbar als 5-er Paket für 130€
Anmeldung per E-Mail an
info@studio12-munich.com

STUDIO.12

POSSARTSTRASSE 12 . 81679 MÜNCHEN
+49 89.47 07 87 54 . INFO@STUDIO12-MUNICH.COM
STUDIO12-MUNICH.COM