



NEUE
TERMINE



SCHMERZFREI DURCH TRIGGERN

AM 9. UND 30. MÄRZ 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

Mittwoch, 9. und 30. März 2022
Jeweils von 19.15 bis 20.15 Uhr

Buchbar mit deiner regulären Punktekarte
oder als Einzelkarte für 28€
Anmeldung über unser Buchungssystem

STUDIO.12

POSSARTSTRASSE 12 . 81679 MÜNCHEN

+49 89.47 07 87 54 . INFO@STUDIO12-MUNICH.COM

STUDIO12-MUNICH.COM