



NEUE
TERMINE



SCHMERZFREI DURCH TRIGGERN

7. OKTOBER UND 11. NOVEMBER

MIT INGRID BERGER

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

Anmeldung über unser Buchungssystem

INGRID BERGER

ist Schmerzexpertin und Achtsamkeitstrainerin und zeigt dir wie leicht es sich anfühlen kann, mit weniger Schmerzen und Verspannungen durchs Leben zu gehen.

TERMINE

Freitag, 7. Oktober und 11. November
Jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr

Buchbar mit deiner regulären Punktekarte
oder als Einzelkarte für 28€

STUDIO.12

POSSARTSTRASSE 12 . 81679 MÜNCHEN

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

STUDIO12-MUNICH.COM