



Workshop für Jeden !

Faszien, bunte Tapes,

**Black Roll, Flossing, ISG, Triggerpunkte, Muskeln,
anatomische Beschwerden**

→ „Verstehen & Anwenden“

Alles schon gehört oder gelesen? Zu kompliziert? Nein, ganz einfach.

Was nützen uns diese Dinge eigentlich bei den üblichen Alltagsbeschwerden (Schulter, Ischias, krummer Rücken, Tennis-Ellbogen, Verspannungen und ... und ... und ...)?
Und viel wichtiger: wie vermeide ich, dass ich künftig solche Beschwerden bekomme?
Es vergeht tatsächlich kaum eine Kursstunde, wo nicht ein Teilnehmer mir eine Frage in diese Richtung stellt.

Licht ins Dunkle bringen! Das ist das Ziel dieses Workshops.

Anatomische Hintergründe (Muskeln, Gelenke, Bänder, Sehnen ...) ... **einfach und gut für den Laien verständlich** erklärt. An praktischen Beispielen besprechen wir typische anatomische Beschwerden und wie wir sie mit „**Boardmitteln**“ (unser Körper und diverse Hilfsmittel z.B: Rolle, Flossing ...) **abmildern, beseitigen** und im besten Fall vor allem **verhindern** können*.

Terminvarianten: Freitag 6.10.2017 18:30 – ca 21:30 Uhr oder

Sonntag 8.10.2017 10:00 – ca 13:00 Uhr oder

Ort Yoga Sports Münster, Meyerbeerstrasse 43, 48163 Münster

Anmeldung an claudia.pogorzalek@gmail.com. Teilnehmeranzahl ist beschränkt!

Kostenfaktor 29,00 EUR (Bezahlung nach Anmeldebestätigung) (Karteninhaber von

Yoga Sports Münster können den Workshop mit 3 Terminen verrechnen.)

Wünsche Euch viel Spass , Eure Claudia Pogorzalek

www.yoga-sports-muenster.de

*Aus rechtlichen Gründen weise ich darauf hin, dass dieser Workshop den Arztbesuch im Zweifel nicht ersetzt und ich hiermit und beim Workshop keine Garantie der Heilung/Vermeidung gebe.