

Selfcare-Sunday

28. Jänner 2024
14 bis 16 Uhr

SELBSTMASSAGE

to feel good!

Kennst du das? Da zwickt es, oben spannts und hinten fühlt es sich gestaucht an. Was tun? Mein Tipp: Wieder mal so richtig durchdehnen, dich strecken und selber massieren.

Ich zeige dir, wie das geht.

Wir streichen, klopfen, drücken, dehnen und entspannen dich und deinen Körper so richtig.

Du erlernst spielerisch einen einfachen Ablauf, den du jederzeit zu Hause wiederholen kannst.



Ort: Bach Apotheke, Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

Kosten: EUR 35,-

Infos & Anmeldung: Mag. Christine Berzsenyi

praxis@berührungspunkte.at

www.beruehrungspunkte.co.at