

# FLOW FLEX



## GEZIELTES FASZIEN - TRAINING NACH DER METHODE VON LIEBSCHER UND BRACHT

5 wöchiges  
Faszien - Training  
jeweils einmal in der Woche

Gemeinsam den Körper  
dehnen, rollen und  
entspannen!

### Mögliche Zeiten und Daten:

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Dienstags     | 30.8. - 27.9.2022   |
| 18.00 - 19.00 | 25.10. - 22.11.2022 |

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Freitags    | 19.8. - 23.9.2022   |
| 8.30 - 9.30 | 28.10. - 25.11.2022 |



**Praxis Hollauf Abtwil**

**Total: Fr. 240.-**



Tanja



Nicole

- ✓ Schmerzen langanhaltend verbessern
- ✓ mehr Beweglichkeit und Vitalität erhalten
- ✓ in einer kleinen Gruppe üben & lernen
- ✓ gelernte L & B Schmerztherapeutinnen

Wir freuen uns auf bewegte Stunden mit dir

*Tanja und Nicole*