

Kursangebote der Gesundheitspraxis Stattmüller

**Im Haus der achtsamen Gesundheit
Weinstraße 2 76889 Pleisweiler**

Kurs: Faszientraining, entspannter Rücken, Schulter und Nacken

Inhalt:

Bewegungs- und Entspannungsrituale
Techniken zur Stress- und Schmerzbewältigung
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)
Autogenes Training (n.J.H. Schultz)
Qi Gong
Indian Balance
Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Kursleitung und Anmeldung:

Karin Stattmüller-Ehrhardt

(Entspannungspädagogin, Qi Gong- und Rückentrainerin)

Telefon: 06343 93 13 31
Mobil: 0170 21 79 165
E-Mail: k.stattmueller-ehrhardt@gmx.de