



Rücken-/Nackentherapie Basis: Die Klubschule entspannt die Schweiz



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Tai Chi, Yoga, Qi Gong, Meditation oder doch lieber MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction)? Finden Sie heraus, mit welcher Entspannungstechnik Sie am besten aufatmen. Am 21. September 2019 laden wir Sie zum Relaxen ein. Dann heisst es "kostenloser Entspannungstag" an über 35 Standorten in der ganzen Schweiz. Probieren Sie die verschiedenen stressreduzierenden Methoden aus und finden Sie dank unseren inspirierenden Kursleitenden zu mehr Gleichgewicht. Die Gesundheitsinitiative iM puls und die Klubschule Migros freuen sich auf einen erholsamen und wohltuenden Samstag mit Ihnen. Schenken Sie sich Glücksmomente, Gelassenheit und Zeit für sich selbst. Wie stark wir in unserem Alltag belastbar und leistungsfähig sind, hängt weitgehend von einem intakten Rücken ab. Massage lindert Schmerzen, entspannt, regeneriert und fördert das Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die Muskeln im Schulter-Rücken-Nackengebiet dehnen und lockern. So werden Stress-Symptome und Verspannungen abgebaut, Energieblockaden gelöst. Und dank gegenseitiger Massage erzielen Sie auch einen gesundheitlichen Nutzen für sich selbst.

Inhalt

- Grundlagen der Anatomie und Physiologie
- Informationen zu Indikationen und Kontraindikationen
- Grundtechniken und Ablauf der Rücken- und Nackentherapie

Voraussetzung

Da die Platzzahl begrenzt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Frauen und Männer ab 16 Jahren.

Lernziele

- Sie erlernen gezielt die Behandlung von Rücken, Schultergürtel und Nacken.
- Sie sind in der Lage eine vollständige Behandlung im Rahmen des Hausgebrauchs und der Prophylaxe durchzuführen.

Datum

21.09.2019 / E_1347405

Zeit

12:30 - 13:10 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00 (zusätzlich Material)
Massageöl, Kursunterlagen

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Rücken-/Nackenmassage Basis: Die Klubschule entspannt die Schweiz



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	21.09.2019	12:30 - 13:10

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

