

## **Faszien-Kurse in der Tai Chi Schule Offenburg**

Wie der Körper entsteht und wie Gewebe krank werden kann, wird verständlich erklärt. Anhand von Bildern werden Fehlhaltungen und Ihre Auswirkungen verdeutlicht, Anwendungen der Blackroll und einfache Übungen zum Lösen von Spannungen werden erlernt.

Diese intensiven 3 Stunden bieten einen Einstieg zu einem besseren Körpergefühl und einer geschmeidigeren Struktur. Die Übungen sind auf Abbildungen in Ihren Kursunterlagen und können leicht zu Hause gemacht werden.

Alle Übungen sind anpassbar, sodass jeder mitmachen kann. Es besteht auch die Möglichkeit individuelle Übungen zu lernen, die auf die eigenen Beschwerden oder Erkrankungen angepasst sind.

Gerne können Sie mich persönlich darauf ansprechen.

Die Kursgebühr beträgt 50 Euro

Blackrolls und Matten sind vorhanden ! Bitte bringen Sie zum Kurs mit: 2 Tennisbälle, eine Socke (mit Schaft) und einen Stift, tragen Sie bequeme Kleidung und einen Haargummi (nur für lange Haare).



**Anita Kreuzer**

Physiotherapeutin & Heilpraktikerin

FDM Therapeutin nach Typaldos

Tai Chi Lehrerin

Die aktuellen Termine erfahren Sie auf der Internetseite [www.taichi-schule-offenburg.de](http://www.taichi-schule-offenburg.de) unter „Kurstermine“ oder telefonisch in der Praxis für Körpertherapie unter 0781 9488836