



## Faszien – Bewegungstraining

**Biete Deinem Körper die richtigen Bewegungen an,  
um Dich gesund und beweglich zu fühlen!**

In meinen Kursen erlernen wir gemeinsam Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Wir lockern Engpässe in den Gelenken und erweitern so unseren Bewegungsradius.

Gelenke, Bindegewebe und Faszien werden mit Hilfe der Faszien-Rollmassage und Engpassdehnübungen kombiniert mit Bewegungsabfolgen gezielt trainiert und dadurch wieder elastischer und beweglicher.

Dein Selbsthilfeprogramm zum Beseitigen von Beschwerden und Verspannungen

**Mache mit - Bleibe fit!**

### **Gute Gründe um mitzumachen**

Kräftigung und Dehnung  
der Faszien im gesamten Körper  
Elastizität der Faszien wird verbessert  
Beweglichkeit  
Körperwahrnehmung  
Mehr Lebensqualität und Freude

### **Termine:**

wöchentlich jeweils dienstags  
von 09.00 – 10.00  
und 19.00 – 20.00

Einstieg jederzeit nach Absprache möglich  
Für Jedermann geeignet, keine  
Vorkenntnisse erforderlich

**Kursbeitrag:** 7er Block oder einzeln buchbar;  
Kursbeitrag: 84€ oder Einzelstunde: 14€

**Kursort:** Seminarhaus „Quelle zur Mitte“, Breite Gasse 12,  
2540 Bad Vöslau – Gainfarn

### **Anmeldung & weitere Informationen:**

**Katharina Kölbl**  
Diplomierte Shiatsu-Praktikerin  
Humanenergetikerin  
Faszien-Bewegungstraining und Yoga  
**Tel.:** +43 699 10225181  
**E-Mail:** k.koelbl@gmx.at  
**Website:** www.mein-bewegungsstudio.at  
www.mein-shiatsu.at

