



Manuelle Schmerztherapie

Bewegungslehre

Zweigstelle Rotkreuz

Einzelkationen oder Gruppenkationen

Du hast Freude, mit deinem Körper zu arbeiten? Die Bewegungslehre MST umfasst ein grosses Repertoire an Dehnungs- und Kräftigungsübungen, sowie Ablaufformen. Du nimmst wohltuende Übungen mit nach Hause, die dir bei der Home-Anwendung mehr Beweglichkeit und Schmerzlinderung schenken.

Auflösen tiefliegenden Muskelverspannungen
Positive Spannkraft in den Körper zurückführen
Schmerzen reduzieren und / oder auflösen
Energie in den neu aktivierten Muskeln
Befreiende Übungsabläufe auf dich abgestimmt