

Workshop:

FAMO - Fascia Movement: Bewegung, die dem Leben zugutekommt

Referentin:	Miri Lorenzetti
Datum:	Samstag, 31. Oktober 2026
Zeit:	09:00 bis ca. 11:00 Uhr
Kosten:	CHF 50.– (bar oder per Twint am Kurstag zu bezahlen)
Ort:	Seminarraum REMA Naturheilkunde GmbH, Aetigkofen
Anmeldung:	bis eine Woche vor dem Vortrag per Telefon, WhatsApp oder Mail

FAMO Fascia Movement steigert die Vitalität und die Bewegungsfreiheit des ganzen Körpers durch eine Mischung aus langsamen und dynamischen Übungen, schmelzenden Posen und Selbstmassagen. Die mehrdimensionalen Bewegungsabläufe lindern Schmerzen, heben die Stimmung, stärken das Immunsystem und fördern Gesundheit und Resilienz.

Das Besondere an diesem Kurs ist der Fokus auf die Faszien – das einflussreiche Bindegewebssystem des Körpers. Sind die Faszien gut trainiert, funktionieren Muskeln, Gelenke, das Gehirn und die inneren Organe, sogar das Bauchgefühl, deutlich besser.

INHALT:

- Fokus auf die Faszien – das einflussreiche Bindegewebssystem des Körpers.
- Gezielte Bewegungsabläufe und Selbstmassagen verbessern auf neuartige Weise deine funktionelle Beweglichkeit und Kraft.
- Praktische Impulse und Übungen für den Alltag.



Es gelten unsere AGB's (zu finden auf unserer Homepage).