



Monika Bucher

Willimatt 1 6277 Kleinwangen 078 923 11 06 www.monikabucher.ch

Entspannen Wohlfühlen Glücklich sein

Manuelle Schmerztherapie (MST) Bewegungslehre

Schenk dir dein neues Lebensgefühl

- ♥ 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

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

Wann: Nach Absprache
Wo: Nach Absprache
Kosten: Fr. 120.--/ Stunde für Einzelcoaching
Fr. 20.--/ Stunde für Gruppenlektionen