



Bewegung

Faszien

Emotionen

Beweglicher durch angeleitete Eigenübungen

iXpending® ist eine Technik der Boeger Therapie. Sie verbindet die Bereiche Stressreduktion, Eigenmobilisation von Organ- und Muskelfaszien, physiologisches Haltungstraining, sowie Dehnung und Kräftigung mit System und im System.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen in die eigene Hand! Werden Sie beweglicher, beugen Sie Schmerz und Verschleisserscheinungen vor.

Sie lernen in den **iXpending®** Kursen durch angeleitete Eigenübungen Ihre Organ- und Muskelketten selbst zu mobilisieren, zu dehnen und zu kräftigen. Die Kombination der einzelnen Trainings führt schnell zu einer maximalen Beweglichkeit, müheloser Haltung im Alltag und innerer Ausgeglichenheit.

Ort: Gemeinschaftspraxis Rosengartenstrasse 3, 8853 Lachen

Kursdaten: Montag, 8. Juni, 15. Juni und 22. Juni 2020

Zeiten: jeweils von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr

oder: Samstag, 20. Juni 2020

jeweils von 9 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: CHF 280.— inkl. ausführliches Skript

Mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

Kursleitung: Christina von Saal, Physiotherapie von Saal, 8853 Lachen SZ

Weitere Infos: 078 802 95 27 oder www.physiotherapie-vonsaal.ch

Es besteht die Möglichkeit anschliessend jeweils Dienstags Abends iXpending Stunden zu belegen..

Kurs wird ab 3 Teilnehmern durchgeführt.

Das **iXpending®** Konzept hat sich bewährt bei:

- Kopfschmerzen/Migräne
- Muskelverspannungen
- Chronifizierte Haltungproblematiken
- Wadenkrämpfen
- Verdauungsstörungen
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Stauungsproblematiken der unteren Extremitäten
- Bandscheibenbeschwerden
- Schulter-/Armschmerzen
- Haltungsschwächen
- u.v.m.