



befreien & stabilisieren

# Schulter-/Nackenverspannungen loswerden

Ausrichtung, Entspannung, Kräftigung

Schmerzen/Verspannungen entstehen meist aufgrund einer Fehlhaltung, Mangel an Bewegung und Überbeanspruchung der Muskulatur. Auch Stress, Ängste und hohe Konzentration «speichern» sich gerne hartnäckig im Schultergürtel.

**Erscheinungsbilder** wie: Hochgezogene Schultern, Rundrücken, Büffelnacken oder ein vorverlagerter Kopf zeigen sich.

**Symptome** wie: Spannungskopfschmerz, Schwindel, Tinnitus, Schluckbeschwerden und Sehstörungen können die Folge davon sein.

## Schultergürtel befreien – neue Leichtigkeit geniessen

**Workshop:** 4x 90Min.

**Kosten:** CHF 140

**Mittwoch:** 20./27. August + 10./17. September 25

Zeit: **14.00 – 15.30 Uhr**

oder

**Freitag:** 22./29. August + 12./19. September 25

Zeit: **09.00 - 10.30 Uhr**

**Kursort:** Bewegungsraum, Dorfswisstr. 14, 8165 Schöfflisdorf

**Allgemeine Bedingungen:** Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bewegungen werden, wo nötig, mit meinen führenden Händen unterstützt. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

**Bezahlung:** Der Workshop wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig und ist vor Trainingsbeginn zu begleichen.

**Anmeldung bis 04.08.25 an:** Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisdorf  
oder: <https://www.pewe-gesundheitstraining.ch/workshops/schultergürtel/>

..... hier abtrennen .....

Meine Anmeldung zum Workshop: **Schultergürtel befreien**

Mittwoch

Freitag

Samstag wäre für mich ideal, Zeit: \_\_\_\_\_

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_