639

CORE & CARE
MIT NADIN

THE VELA SPA

Faszientraining

GRUPPE (MAX. 6 TEILNEHMER) 45 MIN | 18 EUR

EINZELN 45 MIN | 85 EUR

Dient der Stärkung des Körpergefühls und der Balance.

Hilft bei Verspannungen, Stress, chronischen Schmerzen, etc.

Einfache Übungen, die man gut zu Hause umsetzten kann und die sich hervorragend in den Alltag integrieren lassen.

Gruppenkurse:

17.01.2026 8:30 Uhr & 17:30 Uhr

18.01.2026 8:30 Uhr & 17:30 Uhr

19.01.2026 8:30 Uhr & 17:30 Uhr

Plätze limitiert & Anmeldung erforderlich.

Workshop Osteopathisches Faszientraining

EINE PERSON 2 H | 150 EUR

ZWEI PERSONEN 2 H | 190 EUR

Übermittlung von Grundwissen zum Körper und Methoden zur Selbstbehandlung.

Aktives dehnen, behandeln und aktivieren des Fasziensystems für eine ausgewogene Körperspannung, größere Beweglichkeit und zur Entgiftung unseres Bindegewebes.

Einfache Tools wie Faszienrollen und Igelbälle kommen zum Einsatz.

Das Ankommen im Körper ermöglicht uns Tiefenentspannung und stärkt unsere inneren Kräfte.

Osteopathisches Faszientraining empfiehlt sich bei Verspannungen, Stress, chronischen Schmerzen, Arthrosen und nach Operationen oder Unfällen (nicht akut).

639

THE VELA SPA

the breeze
Rathenaustraße 3
17419 Ahlbeck

Telefon: +49 (0) 38378 - 6920-400
639@thebreeze.de
thebreeze.de