



»Was haben Stress und Schmerzen mit unseren Faszien zu tun?«

Strategien und Übungen zum Abbau von Stress und Schmerzen

Donnerstag, 17. Oktober 2024 • 18.30 - 21.00 Uhr • Landratsamt Unterallgäu • Raum 100

- Welche Funktion haben Faszien?
- Was haben Faszien mit Schmerzen zu tun?
- Welche Aufgabe hat hier das vegetative Nervensystem?
- Gehen Sie selbst gegen Ihren Stress vor.
- Lernen Sie Übungen direkt für das Nervensystem.
- Wie Sie Schmerzen verringern und den Kopf-Schulter-Nacken-Bereich lösen können.

Mindestteilnehmerzahl fünf, Teilnahme kostenlos, Anmeldung bis spätestens 11. Oktober 2024

Referent: Tobias Dannhart,
Heilpraktiker für Physiotherapie, Physiotherapeut,
Masseur und med. Bademeister

Anmeldung: Online-Anmeldung unter: www.unterallgaeu.de/veranstaltungen

Info: Landratsamt Unterallgäu, Gesundheitsamt
Tel.: (08261) 995-412

