

Kann Zittern heilen?



Ja!

Workshop, um Spannungen auszuleiten

Eine wunderbar einfache Methode, um chronische Rückenschmerzen und Verspannungen als Folge von Stress, Unfällen oder (Sport-)Verletzungen zu lösen.

Es ist unwichtig, ob die traumatische Erfahrung aktuell ist oder weit zurückliegt. Was der Körper gespeichert hat, kann sich auch nach langer Zeit jetzt lösen.

Erfahre etwas über die Technik und die neurobiologischen Hintergründe.

Lerne mit einer Reihe einfacher Übungen, bewusst das Zittern herbeizuführen.

Wirkt wie ein Blitzableiter

Den Körper befreien!



Freitag 17.01.2025

19:00 - 22:00

Gebühr: 59 €

NACHBARSCHAFTSHAUS

Ansgarstr. 5, 50825 Köln

Anmeldung & Info:

0174 - 8829671 oder yoga@sabinekarsten.de

www.sabinekarsten.de

