



herzen's angelegenheit

Heute möchte ich den Newsletter nutzen um ein Herzenthema von mir anzusprechen. Ich danke euch allen für das mir entgegengebrachte Vertrauen. Mir macht meine Arbeit sehr viel Freude und das möchte ich auch gerne an euch weitergeben.

- Weiter so! Ihr macht das prima. Mit so viel Fleiß und Willen, wird das auch was mit der schmerzfreien Beweglichkeit.



Einen herzlichen Dank auch an die vielen Weiterempfehlungen. Dafür möchte ich mich bedanken und habe mir dafür ein Treuesystem ausgedacht.

Desweiteren möchte ich an dieser Stelle, den treuen Kunden entgegenkommen. Für jede Empfehlung, sprich eine Teilnahme an einem Kurs, oder Einzelstunde, gibt es einen Bonus. Sprich: Eine Einzelstunde kostet dann nur 99 Euro (ca. 24% Rabatt). Eine Empfehlung für eine Einzelstunde.

Um Diskussionen zu vermeiden. Das ist das momentane Rabattsystem

Gutschein

Weihnachten steht vor der Türe. Wie wäre es mal damit, Gesundheit zu verschenken. Ich erschrecke immer, wenn ich das Plakat an meiner Apotheke sehe. Auf dem Bild ein Rollator mit Svarovwki-Steinen.



Schenke deinen Lieben doch lieber Gesundheit, das schmückt die Lieben, bewegt und bringt Freiheit auf beiden Seiten.

Egal wie die Situation der Beweglichkeit momentan ist. Wir finden eine Möglichkeit Übungen zu machen und sie dem Gebrechen anzupassen. Sei es auf dem Stuhl, am Tisch, an der Wand oder sonst wo.



Natürlich können wir in Kursen nur bedingt auf einzelne Gebrechen eingehen. Ggf. da eine Einzelstunde oder ein Hausbesuch buchen.

Zum Beispiel:

Probetraining für	25 €
Workshop für	39 €
Einzelstunde	130 €
Faszienrollenset mit Gurt	59,95 €
Flatrate monatlich	69 €

Workshop-Partner

-Lerchenau

Samstag
01. Dezember
10:00 – 12: Uhr
39 Euro

<https://doodle.com/poll/r9c6ymi3hdn25c7i>

Bewegungswoche

-Lerchenau

Neues Jahr und neue Vorsätze!
Gleich umsetzen und bewegt ins Neues Jahr
starten. 4 Tage jeweils 2 Stunden.

 Kopf	
Donnerstag, 03.01.2019	18-20 Uhr
 Rumpf	
Freitag, 04.01.2019	18-20 Uhr
 Arme	
Samstag, 05.01.2019	10-12 Uhr
 Beine	
Sonntag, 06.01.2019	10-12 Uhr

Einmal komplett durch sämtliche
Körperbereiche durchgearbeitet. Unnötig zu
erwähnen, dass es sinnvoll ist, dranzubleiben
und jeden Tag mitzumachen. Wer dies nicht
möchte, kann die Stunden auch einzeln
buchen.

Komplettpreis	120 Euro
Kosten pro einzelnen Tag	39 Euro

Wir haben 8 Plätze frei. Vorrang haben alle
KomplettbucherInnen. **Die Anmeldung ist
verbindlich und kostenpflichtig!**

<https://doodle.com/poll/76mi4zv6nbbie>
dmr

Fayo- Probetraining

-Lerchenau

Freitag 21.12.18 19-20 Uhr
25 Euro

<https://doodle.com/poll/peerbddc4rfiyaen>

Ab Ende Januar startet ein neuer Kurs

Mehr dazu im nächsten Newsletter

Freiheit beginnt

... an den Füßen

Die Natur hat den Menschen ohne Schuhe
auf die Welt kommen lassen und in
Ländern, in denen heute noch
überwiegend barfuß gelaufen wird, wie z.
B. in Indien, sind Zivilisationsleiden wie
Rücken-, Hüft- oder Kniebeschwerden
weitgehend unbekannt. Zu unserer
westlichen Kultur gehört allerdings das
Gehen in Schuhen und einer damit
verbundenen Vielzahl von Beschwerden,
die ursächlich hiermit in Verbindung
gebracht werden können.

Dieser Text stammt von der Webseite von
Leguano Barfuß-Schuhe. Könnte aber
genauso gut von mir stammen. Ich
behaupte immer ganz frech „Wenn der
liebe Gott gewollt hätte, dass wir Einlagen
tragen, dann hätte er unseren Körper
gleich anders gebaut. Sprich; unser
Körper ist so genial gebaut, wieso hätte er
genau an den Füßen fremde Stütze
brauchen sollen.

Ich favorisiere dieses Produkt, weil es aus
einer deutschen Produktion stammt.

Neben Barfußschuhen ist es aber
unbedingt wichtig, dass die Füße
ordentlich trainiert sind. Das wiederum
lernst du in den Kursen mit den
entsprechenden Engpassdehnungen, den
Schmerzfremformen und natürlich dem
Faszienrollen.

*Schöne und bewegte Zeit
Eure Susanne*