




## 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 und 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, und man denkt fleißig über Geschenke nach. 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.

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

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.



## Zum Beispiel:

Probetraining	25 €
Workshop	39 €
Einzelstunde	130 €
Faszienrollenset mit Gurt	59,95 €
u.v.a. auf Nachfrage	

Ich darf euch wieder einen neuen Termin anbieten.

## Workshop

Samstag  
**08. Dezember**  
10:00 – 12:00 Uhr  
39 Euro

## Bewegungswoche

### Weihnachtsferien.

Auf die Schnelle hat sich das noch nicht klären und organisieren lassen. Ich melde mich sobald ich mehr weiß. Angedacht sind an 4 Tagen jeweils 1,5 Stunden einen Körperbereich. Komplet, oder einzeln buchbar.

Auch Fayo „Das Faziennyoga“ wird einen Platz an Weihnachten finden. Quasi eine Soforthilfe gegen den Weihnachtsspeck.

**Bitte die Einzelstunden frühzeitig und persönlich per Mail oder Anruf buchen.**

## 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 ganz frech



*Mein Mittel gegen Novemberblues. Dieser Herbst hat es mir zugegeben auch sehr leicht gemacht. Aber auch ich habe mich auf den Weg machen müssen. Die richtige Kleidung und schon geht auch noch Tennis im November. Ich bitte sehr zu beachten, dass ich hier stilecht mit Bollenmütze in Bayern auftrete 😊*

📖 „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 Schmerzfreiformen und natürlich dem Faszienrollen.

*Bewegte Grüße Eure Susanne*