



# Ohne Operation wieder schmerzfrei gehen!

## Die Fascial-Performance-Selbst-Therapie wird auch Sie begeistern

Beschwerden und Schmerzen am Bewegungsapparat gehören heutzutage bei vielen Leuten zum Alltag. Oftmals werden diese völlig gleichgültig als einen Teil des Lebens bzw. des Alterns betrachtet. Unzählige Medikamente und Operationen sind dann häufig die Konsequenz dieser Beschwerden.

Haben Sie sich schon einmal gefragt was Ihnen der Körper mit diesen Schmerzen mitteilen möchte? Der Schmerz ist kein Feind, sondern ein Freund! Er teilt Ihnen mit, dass Sie an Ihrem Verhalten etwas ändern müssen. Lernen Sie in diesem Kurs Ihren Partner sowie sich selber zu therapieren.

## Ziel des Kurses ist ...

sich bei Schmerzen mit einfachen Handgriffen und Hilfsmitteln selbst therapieren zu können, um dauerhaft schmerzfrei im Alltag zu leben. Dies erreichen Sie mittels qualitativ hochwertigen Inhalten mit folgenden Schwerpunkten:

- » Neuste Erkenntnisse aus Bewegungswissenschaft und der Faszienforschung
  - » Faszien-Therapie mit praktischen manuellen Techniken
  - » Dehn- und Bewegungsübungen
  - » Swiss Natural Walking auf kybun Matten und in kybun/Joya Schuhen
- .....

## Kurse 2019

4-teiliger Kurs à 120 Min. in wöchentlichem Turnus, jeweils 19.00 - 21.00 Uhr

- » Start: Montag, 2./9./16./23. September
- » Start: Dienstag, 22./29. Oktober, 5./12. November

Tageskurse: Samstag, 24.08. / Donnerstag, 19.09. / Samstag, 23.11.  
8.00 - 12.00 Uhr und 12.45 - 16.45 Uhr

.....

## Kursort

kybun Tower 4.Stock, Mühleweg 4, 9325 Roggwil TG

.....

## Kosten

CHF 240.- pro Person (4 x 120 Min. Einheiten / Tageskurs)

.....

## Referent

Peter Roth (Dipl. Physiotherapeut FH & Dozent IFDMO/THIM)  
Noemi Arn (Physiotherapeutin Bsc)

.....

## Anmeldung

Online: [www.fascial-performance.com](http://www.fascial-performance.com) oder [www.kybun.ch/arbon](http://www.kybun.ch/arbon)  
Telefonisch: +41 (0)71 440 00 55