



Für einen gesunden, liebevollen, selbstbestimmten Lebensstil

Craniosacral-Selbstbehandlung Workshops 2023

Möchtest du wissen, wie du deine Selbstheilungskräfte unterstützen, deine Körperwahrnehmung vertiefen und häufige Alltagsbeschwerden ohne Hilfsmittel selbst behandeln kannst?

In diesem Workshop lernst du einfache, wirkungsvolle Übungen kennen, welche du zu Hause selbst anwenden kannst.

Thema:	<u>Workshop 1:</u> jeweils	<u>Workshop 2:</u> jeweils
Immunsystem stärken	Montag 9.00-11.00 Uhr 6. Februar	Donnerstag 19.00-21.00 9. Februar
Erholsamer Schlaf	13. März	16. März
Entspannte Schultern und Nacken	27. März	30. März
Stressbewältigung	1. Mai	4. Mai
Vorbeugen und Hilfe bei Kopfschmerzen	22. Mai	25. Mai
Verdauung	19. Juni	22. Juni

Gemeinschaftspraxis, Bruchstrasse 47, 6003 Luzern

70 Fr. pro Morgen/Abend, 350 Fr. für den ganzen Workshop

inkl. Getränke und Snacks

Mitbringen: bequeme Alltagskleidung, Socken

Alle Kursteile können auch einzeln besucht werden. Bei Anmeldung für den ganzen Workshop können verpasste Kurstermine im jeweils anderen Kurs nachgeholt werden.

Einige Krankenkassen leisten einen Beitrag an Angebote für Prävention und Gesundheit.

Anmelden jeweils bis eine Woche vorher unter 079 / 510 62 79 oder info@cranio-claudia.ch

Weitere Infos auf www.cranio-claudia.ch oder gerne auch telefonisch.

Claudia Kronenberg – Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom in Craniosacral Therapie