

Gesundheitszentrum am Dorfbach



Faszien- Bewegungs- und Körperbewusstseinstaining Liebscher & Bracht

8305 Dietlikon, Im Nägelihof, Bahnhofstrasse 62b

jeden Mittwoch: 18.15 - 19.15 und 19.30 - 20.30

jeden Donnerstag: 9.00 - 10.00 und 10.15 - 11.15

- Ganzjährig durchgehend
- Bezahlung nur bei Anwesenheit
- Einzeln und Abos

Spass, Freude und Erfolg durch das regelmässige Training!



Aktiv schmerzfrei

Deine Gesundheit liegt mir am Herzen

Die einfach zu erlernenden Übungen helfen die verklebten Faszien und verkürzten Muskeln durch Bewegungen, gezieltes Dehnen und Rollen auszugleichen. Gleichzeitig wirst du lernen deinen Körper bewusster und achtsamer wahrzunehmen und zu benutzen.

Mein Faszientraining mit Bewegung ermöglicht jedem, egal welchen Alters, ob trainiert oder untrainiert – täglich und überall den Körper geschmeidiger zu halten. Ziel ist es, dass Du dich leichter und schmerzfreier bewegen kannst und du dir überall und jederzeit selber helfen kannst.

Ein wichtiger Schlüssel dabei ist, deine Grenzen bewusst wahrzunehmen, das bedingt, dass du in Verbindung mit dir selbst bist.

Willst du mehr Lebensqualität, Beweglichkeit, Achtsamkeit und Lebensfreude? Regelmässigkeit ist erforderlich für den Erfolg und gemeinsam macht es viel mehr Spass als alleine!

Einstieg jederzeit möglich!

1 Schnuppertraining ist gratis.

Ich freue mich auf Dich!



Sandra Waldspurger
zertifizierte Liebscher & Bracht Therapeutin
T +41 79 474 83 56

waldspurger@gz-amdorbach.ch
Gesundheitszentrum am Dorfbach
Zürichstrasse 27 • 8306 Brüttsellen
www.gz-amdorbach.ch

Gesundheitszentrum
am Dorfbach