

Schmerzfrei und beweglich

Muskelregulation, Muskel-Training und Ernährung
Unschlagbares Wissen aus der Evolution!

Montag, 22. Oktober 2018 um 18:30 Uhr

Bürgerhaus Zähringen

Lameystraße 2

(mit Linie 4: Tullastraße)

79108 Freiburg

Für unsere Bewegung und Ernährung bringt der heutige Lebensstil viele Einseitigkeiten und Belastungen mit sich: Dann gibt uns der Körper Warnsignale. Sie äußern sich vor allem in Schmerzen, Herz-Kreislaufproblemen, Schwindel; aber auch in Konzentrations- und Schlafstörungen sowie in erhöhter Krankheitsanfälligkeit. Diese körperlichen Symptome sind durch organische und muskuläre Gesetzmäßigkeiten erklärbar.

Wir können sehr viel selbst in die Hand nehmen und die Ursachen angehen!

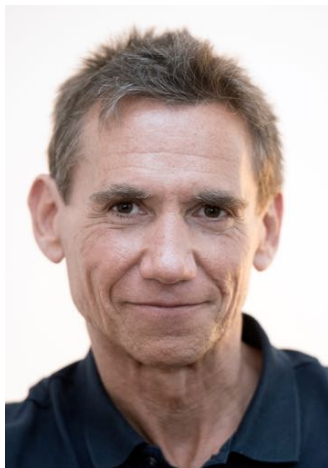
Mit Myoreflextherapie und den KiD-Übungen (Kraft in der Dehnung) treten wir in den Dialog mit unserem Körper. Wir helfen ihm, die durch täglichen Stress verursachten Einseitigkeiten auszugleichen. So können wir die neuromuskuläre Balance und Selbstregulation wiederherstellen.

Wie entsteht Schmerz?

Was bedeutet Ernährungs-Stress?

Wie halten wir uns konzentriert und beweglich in Schule und Beruf?

An diesem Vortragsabend werden medizinische Wege veranschaulicht und vor allem praktische Möglichkeiten aufgezeigt.



Dr. med. Kurt Mosetter

- Arzt und Heilpraktiker
- Begründer der Myoreflextherapie

Marcus Ruh

- Myoreflextherapeut
- Leiter des ZiT – Zentrum für interdisziplinäre Therapien in Freiburg

