

Workshop: Triggerpunkte mit dem Ball behandeln – Selbsthilfe für mehr Wohlbefinden 14.06.2025

Möchtest du lernen, wie du Verspannungen und Schmerzen in deinem Körper effektiv lindern kannst? In meinem Workshop zeige ich dir, wie du Triggerpunkte – auch bekannt als Muskelverspannungen mit einem einfachen Ball selbst behandeln kannst.

Was du im Workshop lernst:

Die Grundlagen der Triggerpunkt-Theorie

Wie du die Triggerpunkte in deinem Körper selbst erkennen kannst

Die richtige Anwendung eines Balls zur Selbstbehandlung

Effektive Techniken, um Verspannungen zu lösen und die Muskulatur zu entspannen

Tipps zur Vorbeugung und nachhaltigen Pflege deiner Muskeln.

Herzliche Grüße, Patricia



**Wann: 14.06.25, 11.00 Uhr -13.00 Uhr, 30 EUR (Max. 6 Teilnehmer)
Praxis Goedeke, Wilhelmshofallee 114, 47800 Krefeld**

„Bewusst etwas für sich selbst zu tun, ist der erste wichtige Schritt zu einem gesunden und schmerzfreien Leben.“

Heilpraktikerin Patricia Gödeke - Praxis für ganzheitliche Bewegungstherapie
Mobil 0151-14 46 42 77 - info@praxis-goedeke.de - www.praxis-goedeke.de