



[www.naturheilpraxis-hubert.com](http://www.naturheilpraxis-hubert.com)



[www.sabinereiner.com](http://www.sabinereiner.com)

## Black Roll und Faszienyoga für mehr Beweglichkeit & Wohlbefinden



mit den Trainern **Sabine Reiner** (Fitness- und Gesundheitstrainerin - Athletik- und Ausdauertrainerin - ehemalige Leistungssportlerin) und **Stefan Hubert** (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler)

**Termin: 21. Februar 2020 von 17.00 – 18.30**

Sie erhalten Tipps und Tricks zu mehr Beweglichkeit, Faszien, Verbesserung von Stoffwechselaktivitäten und Regeneration.

### Inhalte

Die Trainingseinheit ist sowohl für alle Personen mit Interesse an körperlichem Wohlbefinden mit dem Wunsch nach mehr Flexibilität und Beweglichkeit, als auch für Personen mit Interesse an regenerativen Maßnahmen für den Körper. Die Teilnehmenden profitieren von Yogaübungen für den Alltag und gezielten Faszientechniken, welche das Wohlbefinden langfristig steigern. Die Übungen helfen Verletzungen vorzubeugen, den Stoffwechsel zu verbessern, sich selbst zu therapieren und die Regeneration zu beschleunigen.

### Zielgruppe

Personen, mit Interesse an körperlichem Wohlbefinden, die ihre Beweglichkeit verbessern wollen.

### Inkludierte Leistungen

- 30 Minuten Theorieinput
- 1 h Trainingseinheit
- Überraschungspaket

**Preis:** 28 CHF

**Anmeldung** unter [laufenbewegt@sabinereiner.com](mailto:laufenbewegt@sabinereiner.com) oder [info@naturheilpraxis-hubert.com](mailto:info@naturheilpraxis-hubert.com)

**Veranstaltungsort:** Naturheilpraxis Hubert, Poststrasse 9, 9443 Widnau, SCHWEIZ