



Impulstag Samstag, 17. Juni 2023

Diesen Samstag widmen wir ganz uns selbst. Am Vormittag erfährst du, was es braucht, um dein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Durch Achtsamkeit und Intuition kannst du dein Essverhalten langfristig verändern. Nach einem kleinen Imbiss lernst du am Nachmittag, wie Schmerz und Muskelspannung zusammenhängen und was wirksam ist als Beweglichkeitstraining. Durch die Verbesserung deiner Beweglichkeit können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen verhindert oder beseitigt werden.

9H30-11H30

Warum essen wir, wenn wir nicht hungrig sind? Einblick in den Zusammenhang der Gefühlswelt mit dem Essen
Referentin: Stephanie Wille



11H30-13H30

Mittagessen im Garten mit
Barbara Burchard



13H30-15H30

Muskelfunktionstherapie/-training bei akuten und chronischen Schmerzen sowie zur Vorbeugung
Referentin: Sandy Rauch



✉ Anmeldung an pilates@gsunnae-rigg.ch oder 079 917 20 93



Bachtoli 18, 3911 Ried-Brig

www.wert-leben.com

www.gsunnae-rigg.ch

www.corpedisana.ch