

Frauen- Verjüngungsgymnastik für Körper und Gesicht mit Lumira

Jeden **Dienstag um 9.30-10.30 Uhr im Seminarzentrum RA**
in 86916 Kaufering

Das ist keine einfache Gymnastik. Hier arbeiten wir am Ursprung des Alterungsprozesses. Und Zwar: Verklebungen, Verkürzungen, Organsenkungen, Knochenschwund, Gewebespannungen, lösen Körperblockaden.

Folgende Techniken:

- Osteopathische und Cranio-Sakrale Selbstkorrekturen
- Viszerale Massage
- Myofasziale Massage
- Frauengymnastik

Mitbringen: Liegematte, bequeme und freie Kleidung, kleines Kissen, Faszien Rolle ca. Ø15cm

Anmeldung: +49 1525 3671028

(WhatsApp), info@lumira.de

Maximal 20 Teilnehmer

Kosten: 20€ pro Termin, Bezahlung vor Ort

Adresse: Seminarzentrum RA, Fuggerplatz 2/05,
86916 Kaufering



Frauen- Verjüngungsgymnastik für Körper und Gesicht mit Lumira

Jeden **Dienstag um 9.30-10.30 Uhr im Seminarzentrum RA**
in 86916 Kaufering

Das ist keine einfache Gymnastik. Hier arbeiten wir am
Ursprung des Alterungsprozesses. Und Zwar: Verklebungen,
Verkürzungen, Organsenkungen, Knochenschwund,
Gewebespannungen, lösen Körperblockaden.

Folgende Techniken:

- Osteopathische und Cranio-Sakrale Selbstkorrekturen
- Viszerale Massage
- Myofasziale Massage
- Frauengymnastik

Mitbringen: Liegematte, bequeme
und freie Kleidung, kleines Kissen,
Faszien Rolle ca. Ø15cm

Anmeldung: +49 1525 3671028

(WhatsApp), info@lumira.de

Maximal 20 Teilnehmer

Kosten: 20€ pro Termin, Bezahlung vor Ort

Adresse: Seminarzentrum RA, Fuggerplatz 2/05,
86916 Kaufering

