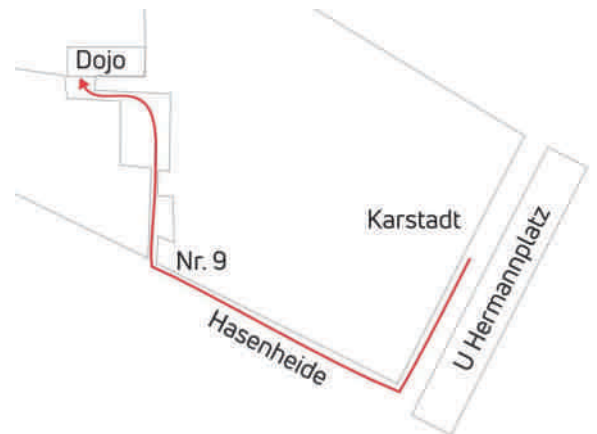


FASE-Tag in Berlin mit Johanna Watanabe am So, 09.08.2020



Zeitplan:	Sonntag 10.00 - 12.00 FASE 14.00 - 15.30 FASE 16.00 - 17.00 FASE
Teilnahme:	70 € Bezahlung vor Ort
Ort:	Aikido-Dojo Hasenheide 9 10967 Berlin (HH 4.Stock) U-Bahn Hermannplatz
Fragen und Anmeldung:	johanna.watanabe@posteo.de



FASE steht für Faszien-SELBSTFÜRSORGE.

In diesem Seminar zeige ich dir, wie du mit Dehnungen, Selbstmassagen und Haltungsänderungen ganz gut für deine eigenen Faszien sorgen kann.

Aus meiner Sicht gehören verklebte Faszien zu den Hauptursachen für Schmerzen im Bewegungsapparat. Und die eigenen Faszien wieder elastisch zu bekommen oder die Elastizität zu erhalten, ist gar nicht so schwer.

Besonders an all meinen FASE-Seminaren ist, dass ich gänzlich auf Partnerübungen verzichte. Dadurch bleibst du unabhängig und kannst die Übungen auch zuhause allein durchführen.

Zum Mittagessen können wir gemeinsam zum Italiener gehen. Wenn du mitkommen möchtest, sage mir Bescheid, damit ich für dich reserviere.

Liebe Grüße,

Johanna Watanabe