

# ONLINE DEEP RELEASE WORKSHOP

So 15.1.23

Arme, Schultern und  
Nacken  
18.00 - 19.15 Uhr

So 29.1.23

Beine und Hüften  
18.00 - 19.15 Uhr

So 12.2.23

Rücken  
18.00 - 19.15 Uhr

So 26.2.23

Triggerpunkte  
(Kiefer, Schulter,  
Hüfte)  
18.00 - 19.15 Uhr

Kosten:

Einzellektion:  
32.00 Fr.

Komplette Serie:  
120.00 Fr.

Sei Live dabei und/oder  
mit Aufzeichnung 14 Tage

## Sei es dir wert!

Dich plagen immer wieder Verspannungen?

Dann ist dieser Workshop genau das richtige für dich. Wir arbeiten mit Massagebällen oder Tennisbällen, die wir gezielt zur Selbstmassage einsetzen werden. Mit einem längeren Verweilen in den Haltungen geben wir unseren Muskeln und Faszien die Möglichkeit sich zu öffnen.

Unsere Ausatmung wird uns während der Praxis unterstützen, damit wir Anspannungen direkt loslassen können.

*Ich freue mich auf dich!*



*Zeit für dich!*

JETZT ANMELDEN

+41 78 221 88 25

info@nayopi.ch



NAYOPI

Aromatherapie - Yoga - Pilates