



Welches Bild gefällt Ihnen am Besten?



STABILITÄT - KÖRPERGEFÜHL - ÄSTHETIK

3D-MASSAGE

Fehlhaltungen entstehen durch Bewegungen, die nicht in der Muskelbalance sind.

Spiraldynamik® hilft bei:

- Fusschmerzen & Hallux
- Knie- und Hüftproblemen
- Rückenschmerzen & Skoliose
- Schulterbeschwerden
- einschlafenden Hände
- Schleudertrauma & Migräne
- Smombie-Haltung
gefolgt von Depression + Burn out



Fördert die Aufrichtung und Dynamik durch aktiven Beckenboden & Impulszentren geführt durch die aktive 3D-Stretch-Massage basierend auf 8er-Mobilisation der Gelenke!



Diplomierte FK
Spiraldynamik Advanced

Das ist Spiraldynamik® und schützt Dich vor frühzeitigem Verschleiss & Schmerz!

Kostenloser Vortrag oder Beratungsgespräch um die Spiraldynamik® kennen zu lernen.

Danach wissen Sie, ob Sie Ihr Behandlungs- und Trainingskonzept gefunden haben.



Oberschenkel-Hals-Bruch vorprogrammiert!



STABILITÄT - EMOTIONEN - ÄSTETIK

3D-MASSAGE



Motivation

- Schmerzen lindern
- mehr Beweglichkeit
- weniger Gelenkverschleiss
- ästhetischere Bewegungen
- Ganzkörper-Koordination
- Feinmotorik umprogrammieren

Mobilisieren - bevor therapieren

- Tennis-Golfer Arme
- Achilles- & Fussgelenks
- Hallux, Platt-Kniefuss
- einschlafende Hände, Arme
- Verdauungsprobleme
- Migräne, Schwindel

Preise pro Einheit (EH) + Teilnehmer

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Massage pro 60 Minuten | 150.-- Fr. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 24 min Energieaufbau & co | 25.-- Fr. |
| <input type="checkbox"/> | Kurzmassage 30 Minuten | 75.-- Fr. |

Kontakt 078 629 58 02

Buchung online



U19 & Ü65 buchen
mit 20% Reduktion
ab einem
MonatsABO -> 10 EH
Sammelkarte &
Krankenkasse

Welches Angebot kann gebucht werden ?

- Hand-Arm Massage
- Fuss-Bein-Massage
- Kopf-Nacken-Massage
- Rückenmassage
- Bauch-Massage
- Kiefer-Gesichtsmassage
- Ganzkörper-Wohlfühlmassage



Ort: Studio MoveInMotion

Adresse: Wilerstr. 1, 9200 Gossau/SG

KK: Paartanz / HipHop mit mind. 4EH pro Monat

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept für menschliche Haltung + Bewegungsmechanik.

Diese Gebrauchsanleitung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuß hilft heraus zu finden, welche Bewegungen anatomisch intelligent sind und welche nicht. Für Kinder und Erwachsene, für Sportler und Patienten, für Bewegungs-Menschen und -muffel, Spiraldynamik® im Alltag anwendbar ohne Coach.

Endlich Platz für Bandscheiben ohne Vorfälle und verklemmte Wirbelkörper! Endlich Kopfdrehen ohne Halskehre und Migräne! Endlich positive Selbstwertgefühl ohne Smombie Haltung, Depression & Burnout. Endlich schmerzfreie Füße. Mit der Hilfe meiner Kurse mit dem Konzept der Spiraldynamik® wird gesunde Bewegung erklärbar, erfahrbar und lehrbar. Sie wird erfolgreich in der Rehabilitation und der Prävention angewendet, egal in welchem Alter sie starten. Lieber spät wie nie!