

## Deine Bewegung

---

Kurzbeschreibung:

Ausgehend vom **aktuellen Befund zur vorliegenden Einschränkung der Beweglichkeit und Mobilität** werden aufgrund der bestehenden Symptome in Einzelsitzungen geeignete **Aktivierungs- und Dehnungsübungen** praktiziert, um den Körper gezielt mit **Muskelaufbau** und zugleich **Entspannung der Muskeln, Sehnen und Nerven** zu unterstützen.

Dadurch wird ein **individuell** auf die Kundin/den Kunden **abgestimmter Bewegungsplan** entwickelt, wobei die einzelnen **Bewegungssequenzen** stetig weiterentwickelt werden, um den Körper in sein volles Potenzial zu führen. Parallel fließen im Austausch mit den Kunden deren **Erfahrungen** und **körperlichen Entwicklungsschritte** ein (per Telefon und/oder Email), um bei allen körperlichen Herausforderungen ein Wohlfühl zu erreichen.

„**Mens sana in corpore sano : Nur ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper** und umgekehrt, also: **Nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist**“. Juvenal, römischer Dichter.

Bei Interesse: **Anamnesebogen Bewegung** ausfüllen und zusenden.

Diagnose: Erstellung und Zusendung inklusive Gespräch (45 Minuten):  
75.- Euro (ohne Bewegungsplan)

75.- Euro pro 45 Minuten Einzelsession

350.- Euro für ein Gesamtpakt von 5 Sitzungen

700.- Euro für ein Gesamtpakt von 10 Sitzungen