



# Selbsthilfekurs: EMM-Tech

## Easy Muscle Management

Neue Methode gegen Schmerzen  
alltagstauglich, sanft, effektiv

- Hilfe bei Rückenschmerzen
- Förderung Schulterbeweglichkeit und Nackendrehung
- Unterstützung der Atmung (Atemkapazität)
- Bessere Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilität
- Griffstärke
- und vieles mehr

Die Techniken sind ausgesprochen alltagstauglich, da sie durch leichte Kleidung ausgeführt werden. Sie lernen Körpertests und die entsprechenden Griffe zur Lösung. Easy Muscle Management kann als Selbsthilfe genutzt oder bei Partnern und Freunden angewendet werden. Sportliche Leistungen und allgemeines Wohlbefinden können sich verbessern.

Immer und überall anwendbar

- am Arbeitsplatz zur schnellen Beseitigung von Verspannungen
- bei Beschwerden beim/nach dem Sport
- überall zur Steigerung des Wohlbefindens / Leistung

**ICH FREUE MICH AUF SIE!**

Vorschau auf weitere Termine:  
weitere folgen.

### **GEEIGNET FÜR**

Sportler, Betreuer, Eltern  
Interessierte, Therapeuten

\*\*\*\*\*

### **WANN**

Samstag 26.10.19  
09:00 - 17:00 Uhr

\*\*\*\*\*

### **WO**

Praxis J. Robe  
Gesundheitsbehandlungen  
Grienbachstr. 15, 6300 Zug

\*\*\*\*\*

### **KOSTEN**

CHF 210.- (Pausensnack inkl.,  
Mittagessen exkl.)

\*\*\*\*\*

### **MITBRINGEN**

bequeme Kleidung  
Schreibzeug

\*\*\*\*\*

### **KURSLEITUNG**

Jeannette Robe  
Emmett- und Sporttherapeutin

\*\*\*\*\*

### **ANMELDUNG**

info@moyom.ch  
+41 79 475 16 07  
www.moyom.ch