

Rückengesundheit im Homeoffice



Susanne Ewert
Heilpraktikerin

www.naturheilpraxis-susanne-ewert.de

DIE HOMEOFFICE-ZEIT BELASTET IHRE SCHULTERN & RÜCKEN?

Langes sitzen und wenig Bewegung bringen Ihren Rücken in Not und Rückenschmerzen und Verspannungen kündigen sich an?

Ihre Schultern und der Nacken sind auch betroffen?

Durch die verspannte Muskulatur der Schultern und des Nackens können Spannungskopfschmerzen hervorgerufen werden.

SIE WÜNSCHEN SICH SCHNELLE HILFE UND ENTSPANNUNG?

Massage kombiniert mit ätherischen Ölen hat eine wohltuende Wirkung für die Muskulatur und kann helfen sich entspannter zu fühlen.

Mit kleinen Übungen aus der Feldenkrais-Methode bekommen Sie Anleitungen, wie Sie das Sitzen am Schreibtisch angenehmer, dynamischer und weniger ermüdend gestalten können.

ICH UNTERSTÜTZE SIE - FÜR EIN ENTSPANNTERES ARBEITEN

Nutzen Sie 30 Minuten für eine nachhaltige Auszeit - Entweder in der Mittagspause, zwischendurch oder nach Feierabend.

Ich freue mich, wenn ich Sie unterstützen kann, damit Sie einen angenehmeren und entspannteren Homeoffice-Alltag haben. Rufen Sie mich an oder schreiben Sie eine email!

KONTAKT: PRAXIS@SUSANNE-EWERT.DE

MOBIL: 0170 313 9899

PFAUENWEG 26, 21395 TESPE