

Rückenentspannung mit der „BALLance®“-Methode

Leiden auch Sie unter **Verspannungen oder Rückenschmerzen**? Fühlt sich Ihr Rücken steif und unbeweglich an? Egal ob Bürotätigkeit oder körperlich anstrengende Arbeit – unser Alltag ist hauptsächlich nach vorne ausgerichtet: Einseitige Belastungen können zu **Muskeldysbalancen** führen und das wiederum zu Schmerzen, Müdigkeit, träger Verdauung, geringem Wohlbefinden uvm. Etwa 80% dieser Beschwerden lassen sich auf eine **Störung des Muskel- und Faszien Gewebes** zurückführen.

Wirkung

- » 3-Schritt-Wirkung: Entspannung der Rückenmuskeln, natürliche Aufrichtung, Entlastung der Bandscheiben
- » Erleichterung & Wohlbefinden unmittelbar spürbar
- » einzigartig in der Region!
- » entwickelt von Dr. Tanja Kühne, Made in Germany

Ihr Nutzen

- » bessere Regeneration der Bandscheiben, Stressabbau, mehr Energie und Wohlbefinden
- » kurze Planungszeit, zeitsparend, nachhaltig
- » **TOP-BONUS: kein Schwitzen!** Übungen werden mit bequemer Alltagskleidung in **entspannter Rückenlage** mit den „BALLance®“-Bällen durchgeführt



Bildquelle: Maria Hardinger



Mag. (FH) Maria Hardinger, MSc Unternehmensberatung
Gesundheit für Führungskräfte und Unternehmen

📍 Sackgasse 6/7, 8700 Leoben

☎ +43 (0)664 – 54 14 556

@ info@maria-hardinger.com 🌐 www.maria-hardinger.com