



Brustbewusst - eine runde Sache

Ein neuartiger Ansatz zur notwendigen Brustvorsorge

Hiermit lade ich Sie herzlich ein an dem Vortrag „**Brustbewusst – eine runde Sache**“ teilzunehmen.

Dieser beinhaltet:

√ Erläuterung warum chronische Nacken- und Schulterbeschwerden, mit einer noch unerkannten Stauung in der weiblichen Brust zusammenhängen können.

√ Welche möglichen Auswirkungen die hormonellen Übergangszeiten (Pubertät, Schwangerschaft, Wechseljahre) oder ein hormonelles Ungleichgewicht auf unser Brustgewebe mit sich bringen.

√ Warum ein gesunder Lebensstil so wichtig ist und ob das Tragen eines Bügel BH's schadet?

√ **Der wohl wichtigste Teil dieses Kurses, den Sie hier erfahren, besteht aus einer praktischen Einführung, wie Sie Ihre Brust sanft abfühlen.**

Ergänzend zu den herkömmlich erlernten Tastuntersuchungen, suchen wir hier nicht nach „Knötchen“ oder „Knubbel“, sondern erfühlen liebevoll und angstfrei unsere Brüste mit dem Fokus auf Gewebe**verspannungen**.

Vor diesem Selbstcheck, führe ich Sie in eine spezielle **Quaternio**® Atem und Bewegungsübung ein, die Sie fortan selbstständig und regelmäßig anwenden, und somit einen Beitrag zur Brustvorsorge leisten können.

Ich freue mich auf Sie, ihre Sita Ziegler-Robert.

Anmeldung unter: sitarobert@gmx.de // 0160 15 237 01

Datum & Dauer: 01.06.2022 von 19:00 – 20:15 (Anmeldeschluss bis 27.04.2022)

Kosten: 15 € pro Person

Ort: Heilpraxis Sita Ziegler-Robert, Heimstättenstraße 31, 82256 FFB