

# Was: **TMX TRIGGER Workshop**

## **Beschrieb:**

Jeder Teilnehmer kann sich nach dem Workshop selbst triggern.

Mobilitätserweiterung der Gelenke durch gezielte Anwendung der manifestierten Spannungsfelder im myofaszialen Gewebe.

Prävention gegen Muskelfaserrisse und starken myofaszialen Verspannungen.

Steigerung der Körperwahrnehmung und Entgegenwirken bei einer schlechten Körperhaltung.

Spannungsknoten („Triggerpunkten“) und daraus resultierenden Reizzuständen im ganzen Körper kann entgegengewirkt werden.

Regenerativer Prozess bei Schmerzen nach dem Sport.

## **INDIKATIONEN:**

Allgemeiner Rückenschmerz, Lumbago, Hexenschüsse, Schmerzen zwischen den Schulterblättern, Lendenwirbelsäulenschmerzen, Brustwirbelsäulenschmerzen, Osteochondrose, Spinalkanalstenosen, Fascettengelenkarthrose, Zustand nach Bandscheibenleiden, myofasziale Verklebungen, Bewegungseinschränkungen, Luftbeschwerden, Druck im Brustkorb, Stiche in der Brust.

## **KONTRAINDIKATIONEN:**

Entzündungszeichen (Wärme, Schwellung, Rötung) , nach Operationen, akuter Bandscheibenvorfall, Frakturen, Metall in der Wirbelsäule, Osteoporose, Wirbelgleiten

**Kurskosten** 100,- CHF inkl. 2er TMX TRIGGER

