



Workshop Handreflexmassage

in Flims Waldhaus

“für dich und deine Gesundheit”

Mit einer einfachen Handmassage kannst du täglich etwas für deine Gesundheitsvorsorge tun, und es kostet dich nur 8 Minuten täglich. In unserem Workshop lernst du, eine einfache effektive Handmassage für die Eigenanwendung. Tu deiner Gesundheit etwas gutes.

Die Handmassage ist nicht nur wohltuend, sondern hilft auch bei:

- Verspannungen in Rücken, Nacken und Schultern
 - Linderung von Kopfschmerzen
 - Stärkung deines Immunsystems
 - Reduktion von Müdigkeit
 - Verbesserung deiner Konzentration
-
- **Montag, 29.12.2025, 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr**
 - **Donnerstag 19. Februar 2026, 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr**
 - **Samstag 4. April 2026, 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr**
 - **Weitere Termine auf Anfrage**

Ab 12-jährig | Gruppe mit maximal 6 Personen
Kosten: CHF 95.- | Anmeldung bis 1 Tage vor Termin

Der Kurs wird von Nicole Romer-Frei von Naturezia geleitet.

Naturezia GmbH | Promenada 29 | 7018 Flims Waldhaus
+41 76 460 76 22 | nicole.romer@naturezia.ch

