



SELFCARE

Tu Dir Gut!

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Ursachen erkennen, Übungen, Selbstmassagen
& Inputs für den Alltag.

WIE LÖSE ICH MEINE...

SCHULTERVERSPANNUNGEN

Sonntag 30.03.2025 um 16.00 - 18.00 Uhr

NACKENVERSPANNUNGEN

Sonntag 27.04.2025 um 16.00 - 18.00 Uhr

KIEFERVERSPANNUNGEN

Sonntag 11.05.2025 um 16.00 - 18.00 Uhr

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS

Jenny Rüegg Ulrich-Rösch-Strasse 4a in 9500 Wil
078 210 94 04 / info@ja-sichguttun