

# SCHMERZFREI DURCH BEWEGLICHKEIT

Dein Weg zu mehr Beweglichkeit  
in 4 Tagen



Kennst du das ständige Ziehen im Rücken, die Verspannung im Nacken, den Schmerz, der dich einfach nicht loslässt? Nimm dir vier Tage Zeit, um wirklich etwas zu verändern – in der ruhigen, klösterlichen Atmosphäre von Ilanz, mitten in der Bergwelt Graubündens.

Was dich erwartet: Fundierte fachliche Begleitung durch eine erfahrene Physiotherapeutin mit Zusatzausbildungen im Bereich Schmerztherapie.

Wir arbeiten nach den Prinzipien der Biokinematik und der Françoise Mézières Therapie. Nachhaltige Übungen für zu Hause.

## Wer

---

Manon Gyga-Domenig, PhysioGyga, Schmerztherapie, Bad Ragaz und Thusis

## Wann

---

Montag, 5. April, 9 Uhr bis Donnerstag, 8. April 2027, 16 Uhr

Montag, 8. November, 9 Uhr bis Donnerstag, 11. November 2027, 16 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

## Wie viel

---

Kurs CHF 400

Mindestens 7 maximal 14 Teilnehmende