



Bewegung

Faszien

Emotionen

Beweglicher durch angeleitete Eigenübungen

iXpending® ist eine Technik der Boeger Therapie. Sie verbindet die Bereiche Stressreduktion, Eigenmobilisation von Organ- und Muskelfaszien, physiologisches Haltungstraining, sowie Dehnung und Kräftigung mit System und im System.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen in die eigene Hand! Werden Sie beweglicher, beugen Sie Schmerz und Verschleisserscheinungen vor.

Sie lernen in den **iXpending®** Kursen durch angeleitete Eigenübungen Ihre Organ- und Muskelketten selbst zu mobilisieren, zu dehnen und zu kräftigen. Die Kombination der einzelnen Trainings führt schnell zu einer maximalen Beweglichkeit, müheloser Haltung im Alltag und innerer Ausgeglichenheit.

Ort:	Ruum 8, Eintrachtstrasse 11, Wädenswil
Kursdaten:	Samstag, 21. November 2026
Zeiten:	9 Uhr bis ca. 17 Uhr
Kosten:	CHF 290.— inkl. ausführliches Skript und separate Zusammenfassung der Kursübungen. Kaffee/Tee und Pausensnacks
Mitbringen:	Handtuch, bequeme Kleidung, Socken
Kursleitung:	Christina von Saal, Boegertherapie von Saal, 8853 Lachen SZ
Weitere Infos:	078 802 95 27 oder www.physiotherapie-vonsaal.ch

Das neue iXpending Buch kann zu einem Spezialpreis von CHF 27.- bezogen werden.

Das **iXpending®** Konzept hat sich bewährt bei:

- Kopfschmerzen/Migräne
- Muskelverspannungen
- Chronifizierte Haltungproblematiken
- Verdauungsstörungen
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Stauungsproblematiken der unteren Extremitäten
- Bandscheibenbeschwerden
- Schulter-/Armschmerzen
- Haltungsschwächen
- u.v.m.