

Organ-Eigenbehandlung

Lektion	Datum	Übung Nummer	Wiederholung	Bewertung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Muskelketten

Lektion	Datum	Übung Nummer	Wiederholung	Bewertung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Haltungstraining

Lektion	Datum	Übung Nummer	Wiederholung	Bewertung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Aktive Übungen

Lektion	Datum	Übung Nummer	Wiederholung	Bewertung
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Sollten die Übungen nicht den gewünschten Erfolg bringen, kann es an Adhäsionen im Faszien-system liegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Boeger-Therapeuten.