

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | Schweiz-8008 Zürich

# Kursausschreibung

Spiraldynamik® Webinar | Aufrecht sitzen | Becken - Kopf | online via  
Zoom ab 29.10.2021

---

## Event

Sitzt du täglich mehr als 5-6 Stunden? Hast du oft Verspannungen im Schulter-Nackengebiet? Fühlst du dich abends oft erschöpft oder hast gar Schmerzen?

Verspannungen und Schmerzen beim Sitzen müssen nicht sein!

## Hinweis

Studenten erhalten 50%. Bitte bei der Anmeldung Studentenausweis hochladen.

## Inhalt

In den Webinaren zum aktiven Sitzen erhältst du ortsungebunden eine Gebrauchsanleitung für deinen Körper. Mit dem Spiraldynamik-Konzept und seinen Prinzipien, kannst du deine Haltung in allen Situationen selbstverantwortlich optimieren, Verspannungen lösen und Schmerzen reduzieren.

10 aufeinander aufbauende Webinare, die einzeln buchbar sind

## Kursziel

Lerne, was du selbst für dein Wohlbefinden im Sitzen tun kannst, damit du leistungsfähig, motiviert und zufrieden bist und dich abends energiegeladener fühlst.

## Voraussetzung

Motivation, Internetzugang, Zoom

## Leitung

Eiholzer Manuela, Psychologin

## Daten und Zeiten

29.10.2021 | 19:00 - 20:30

## Kursadresse

online via Zoom

Aufnahme verfügbar für längstens 28 Tage

online via Zoom

Tel: +41 (0)43 222 58 68

## Kurskosten

CHF 40.00

EUR 33.40

## Teilnehmerzahl

Min. 0 | Max. 100

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | Schweiz-8008 Zürich

## Kursausschreibung

Spiraldynamik® Webinar | Aufrecht sitzen | Becken - Kopf | online via  
Zoom ab 29.10.2021

---

### Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG  
Südstrasse 113  
8008 Zürich  
Tel: +41 (0)43 222 58 68  
[akademie@spiraldynamik.com](mailto:akademie@spiraldynamik.com)