

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Webinar | Vielfältig sitzen: Alltag – Sport | online via Zoom
ab 24.11.2023

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!

Hier das Einführungsvideo: <https://youtu.be/rGUP6v9NIqw>

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

24.11.2023 | 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. 500

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Webinar | Vielfältig sitzen: Alltag – Sport | online via Zoom
ab 24.11.2023

Organisator

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