



ONLINE LEARNING + LIVE TUTORIAL

Nacken-Schmerzen & Verspannungen

DAS 28-TAGE-SELBSTHILFE-PROGRAMM



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-
ANLEITUNG FÜR MEHR
WOHLGEFÜHL IM NACKEN

NACKEN-SCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN SIND HÄUFIG

Im Schnitt leidet ca. ein Drittel der Bevölkerung darunter. Das Spiraldynamik®-Selbsthilfeprogramm vermittelt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für mehr Wohlgefühl im Nacken. Im therapeutischen Bereich haben geführte Programme eine hohe Erfolgschance. Dies gilt auch für Selbsthilfeprogramme.

- Du erlernst die optimale Kopfaufrichtung für mehr Entspannung im Nacken und bekommst noch mehr Ausstrahlung.
- Du verstehst das Zusammenspiel von Kopf, Becken und Brustwirbelsäule bei der Wirbelsäulenaufrichtung.
- Du kannst koordiniert den Kopf drehen, um die Bandscheiben und Gelenke zu entlasten.
- Du verstehst das Phänomen „Nackenschmerz“ und kennst die wichtigsten Entspannungsübungen.
- Du weisst, was bei der Arbeitsplatzgestaltung wichtig für deinen Nacken ist.
- Du absolvierst regelmässig das Spiraldynamik®-Nackentraining für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

UNSER 28-TAGE-SELBSTHILFE-PROGRAMM ONLINE UND LIVE

- Das Programm dieses Nackenkurses besteht aus 4 online live Tutorials à 1.5 Stunden, einmal pro Woche, und einem gut strukturierten online Selbstlernmodul.
- 28 Einheiten à 15 Minuten für jeden Tag helfen konsequent dranzubleiben, zu Hause zu üben und zu lernen.
- Methodisch didaktisch stecken 30 Jahre Erfahrung im Bewegungslernen in diesem Programm.
- Das E-Learning Programm steht dir ein halbes Jahr zur Verfügung.
- Die online live Tutorials werden via ZOOM übertragen und aufgezeichnet. Du kannst diese 30 Tage nachschauen, solltest du an einem oder mehreren Terminen verhindert sein.



AUFRECHT, SCHMERZFREI
UND BEWEGLICH
DAS SPIRALDYNAMIK®-
SELBSTHILFEPROGRAMM

TERMINE DER LIVE TUTORIALS

Dienstag, **09. Mai 2023**, 18.30 - 20.00 Uhr

Dienstag, **16. Mai 2023**, 18.30 - 20.00 Uhr

Dienstag, **23. Mai 2023**, 18.30 - 20.00 Uhr

Dienstag, **06. Juni 2023**, 18.30 - 20.00 Uhr

LEITUNG

Christian Heel, Physiotherapeut

Johanna Strempl, Physiotherapeutin

PREISE

CHF 245 | EUR 245

Die AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

ORT

online via Zoom

ANMELDUNG

bis 05.05.2023



SPIRALDYNAMIK® AKADEMIE AG

Südstrasse 113 | CH 8008 Zürich

+ 41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com