

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Workshop | Rück" Sicht | Kreuzlingen ab 25.10.2021

Veranstaltung

Unsere Wirbelsäule richtet uns auf, trägt unser gesamtes Körpergewicht und ist unsere zentrale Säule des Körpers. Deshalb hat sie eine essentielle Bedeutung. Wir widmen jedem Abschnitt ein Kursmodul - und führen in der Bewegungsstunde alles wieder zusammen- ein Aha Moment entsteht!

- Teil 1: LWS
- Teil 2: Nacken
- Teil 3: Oberer Rücken
- Teil 4: Bewegungsstunde

Teil 1: Das «Kreuz»-die Lendenwirbelsäule Hexenschuss, Schmerzen beim Bücken oder Schuhe anziehen, morgens kaum aus dem Bett kommen...viele von uns kennen Schmerzepisoden im «Kreuz». Die Lendenwirbelsäule ist mit dem Becken zuständig für unsere Aufrichtung. Bloss, wie steht die Wirbelsäule überhaupt gerade? Gibt es eine richtige Position, wie man im Homeoffice sitzen soll? Sie erfahren:

- wie sie aufgerichtet und entspannt sitzen
- wie der untere Rücken stabil steht und dynamisch bewegt
- wie sie ihr neues Wissen in den Alltag umsetzen können

Teil 2: Der Nacken Nackenverspannungen nach langer Arbeit vor dem Computer oder schon morgens beim Aufstehen... Eng verbandelt mit dem Schultergürtel sorgen Verspannungen im Nacken leider auch nicht selten für Kopfschmerzen. Er hats ja auch nicht immer leicht, muss er doch dauernd unseren Kopf herumtragen. Doch was sitzt uns da im Nacken und wie werden wir es wieder los? Sie erfahren

- wie sich der Nacken entspannt aufrichtet und stabilisiert
- wie Nacken und Schultergürtel zusammenhängen
- erste Hilfe und Prävention bei Verspannungen

Teil 3: Oberer Rücken Ein leider oft unterschätzter Abschnitt des Rückens: Die Brustwirbelsäule. Sie verbindet Nacken und Lendenwirbelsäule und liebt Beweglichkeit. Sie bildet mit den Rippen den Brustkorb, der aber alles andere als starr ist. Wie sieht gesunde Flexibilität aus und was hat dies mit Beschwerden im Nacken und Kreuz zu tun? Sie erfahren

- wie die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule gefördert werden kann und warum sich das lohnt
- wie diese Beweglichkeit in den Alltag integriert werden kann

Teil 4: Bewegungsstunde - nach Spiraldynamik® In einer durch und durch aktiven Stunde werden alle Übungen der Workshopserie nochmals aufgegriffen und wiederholt. Die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte werden auf spielerische Art miteinander verknüpft. So erleben sie direkt eine Veränderung in der Qualität ihrer Haltung.

-Die Bewegungsstunde ist so konzipiert, dass sie danach auch im eigenen Üben oder in einer Yogastunde wissen, wie sie sich optimal ausrichten. Sie erleben eine wunderbare Länge und Entlastung des Rückens auch in herausfordernden Übungen. -Damit ihr Rücken sie stabil und schmerzfrei durchs Leben trägt

Hinweis

Unsere Workshops sind eine Mischung aus Theorie und Praxis. Dazu ist keine besondere Vorerfahrung nötig.

Kursnachweis

Es gelten die Geschäftsbedingungen des Organisators.

Leitung

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | CH-8008 Zürich
Telefon +41 (0)43 222 58 68 | Fax +41 (0)43 222 58 69 | akademie@spiraldynamik.com | www.spiraldynamik.com

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Workshop | Rück" Sicht | Kreuzlingen ab 25.10.2021

Röger Claudia, Physiotherapeutin

Iseli Sibylle, Physiotherapeutin

Daten und Zeiten

25.10.2021 | 17:00 - 19:00

01.11.2021 | 17:00 - 19:00

08.11.2021 | 17:00 - 19:00

22.11.2021 | 17:30 - 19:00

Kursadresse

physioraum GmbH

Löwenschanz 1

8280 Kreuzlingen

Tel: +41 71 672 50 20

info@physioraum.ch

Kurskosten

CHF 192.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 24

Organisator

physioraum GmbH

Löwenschanz 1

8280 Kreuzlingen

Tel: +41 71 672 50 20