

# Kursausschreibung

Spiraldynamik® Workshop | Nacken / WHS | Kreuzlingen ab 24.01.2022

---

## Veranstaltung

Nackenverspannungen nach langer Arbeit vor dem Computer oder schon morgens beim Aufstehen... Eng verbandelt mit dem Schultergürtel und dem Kiefer 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? Vermittelt wird ein Strauss an alltagsnahen Bewegungstipps, effizienten Übungen und wir erwecken das Bewusstsein für Entspannung in diesem stressgeplagten Bereich.

## Kursziel

In diesem Workshop widmen wir uns den relevanten Fragen zur Haltung, Entspannung und Stabilisation des Kopfes und der Halswirbelsäule und deren Verbindungen zu den umliegenden Regionen.

## Leitung

Iseli Sibylle, Physiotherapeutin

## Daten und Zeiten

24.02.2022 | 17:30 - 19:30

## Kursadresse

physioraum GmbH  
Löwenschanz 1  
8280 Kreuzlingen  
Tel: +41 71 672 50 20  
info@physioraum.ch

## Kurskosten

CHF 84.00

## Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 24

## Organisator

physioraum GmbH  
Löwenschanz 1  
8280 Kreuzlingen  
Tel: +41 71 672 50 20