

Lebenserfahrung

Rückenkurs

Dieser Tag bietet den Rahmen um die Sensibilität und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper, speziell den Rücken, zu erhöhen. Eine gute Wahrnehmungsfähigkeit ist die beste Vorbeugung gegen Beschwerden und Krankheiten. Die Wirbelsäule ist mehr als nur ein Knochengerüst. Sie enthält das Energiezentrum des Menschen, seine Lebenskraft, seine Stütze, seinen Halt, seine Fortbewegung, seine Beweglichkeit und noch vieles mehr

- Ziele:
- Empfindungsfähigkeit fördern
 - Achtsamkeit steigern
 - Fundament für Aufrichtung erarbeiten
 - Unterstützen der Beweglichkeit
 - Stärken der Lebenskraft

Datum: LE2 Samstag, 14. April 2012

Kurszeit: 09.15-12.00 Uhr und 13.30-16.00 Uhr

Kursort: Atemzentrum Monika Hödl,
Oberlandstrasse 12, 8712 Stäfa

Kursleiterin: Monika Hödl, Dipl. Atemtherapeutin sbam

Kosten: Fr. 180.00

Kursgrösse: 4 - 8 Teilnehmer/-innen

**Mitbringen/
Kleidung:**

- Schreibzeug
- bequeme Alltagskleidung
- Socken