

Tageskurs Samstag

Der Atem und unsere Wirbelsäule

Rückenschmerzen gehören für viele Menschen zum Alltag. Wie kann ich Beschwerden am Rücken vorbeugen? Mit ausgewählten Übungen erforschen wir unsere Körperhaltung. Wir lernen unsere Wirbelsäule spüren und nehmen ihre Beweglichkeit wahr. Atemübungen helfen unsere Rückenmuskulatur zu entspannen und geben uns die Kraft zur Aufrichtung.

Ziele:

- Körperhaltung verbessern
- Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden
- Kennen und spüren lernen der Wirbelsäule
- Wohlbefinden körperlich, geistig und seelisch

Kursdatum: TK1 14. März 2009

Kurszeit: 09.30-13.00 Uhr und 14.00-15.30 Uhr

Kurskosten: Fr. 130.00 (inkl. Kaffee, Gipfeli und Früchte)
(zahlbar 2 Wochen vor Kursbeginn)

Leitung: Monika Hödl

Zielgruppe: alle Interessierten

Kursgrösse: max. 10 Teilnehmer/-innen

Kleidung: bequeme Alltagskleidung
Socken

Anmeldung und Auskunft:

Monika Hödl
Dipl. Atemtherapeutin sbam
Oberlandstrasse 12
8712 Stäfa

Tel. 044 926 86 56
Mail: info@atemzentrum.ch
Web: www.atemzentrum.ch