

Spiraldynamik® «Schultern, Nacken, Brustkorb»

Verspannte Schultern und Nacken sind vielen bekannt. Sei es im Zusammenhang mit langem Sitzen, intensiver Bildschirmarbeit oder aufgrund der Haltung. In diesem Kurs lernen Sie Bewegungen, die Ihren Nacken aufrichten, Ihre Schultern entlasten und Ihren Brustkorb zu lockerem Schwingen animieren. Eine durchlässige Schulter-Nackentherapie auf einem lebendigen Brustkorb erleichtert viele Momente des Alltags!

Kursinhalt

Anatomie: Zusammenwirken verstehen von Schulter-, Nacken- und Brustkorbbregion
Selbstdiagnose: So entstehen Schulter- und Nackenbeschwerden
Problemlösung: individuelle Lösungswege finden, Bewegungs- und Haltungsveränderung in den Alltag integrieren
Übungen: Spiraldynamik®-Basis-Übungen für die Schulter-Nacken-Brustkorbbregion, kurze und längere Bewegungsabläufe
Motivation: Hilfe zur Selbsthilfe, Freude an der Bewegung, Prävention oder Linderung der Beschwerden

Zielgruppe

Dieser Kurs ist geeignet für Personen mit Nackenverspannungen, Spannungskopfweg, älterem Schleudertrauma, eingeschränkten Armbewegungen, Schultersteife, «Halskehre», Rundrücken, steifem Brustkorb, Skoliosen, Schiefhaltungen, zu geradem oder zu geknicktem Hals, Atemprobleme wie Asthma und oberflächlichem Atem und ähnlich gelagerten Beschwerden dieser Region.

Voraussetzungen

Physisch und psychisch gute Gesundheit, sonst sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Nicht geeignet bei akutem Schmerz, Verletzung, Entzündung oder kurz nach Operationen. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf.

Kurszeiten: Mittwoch, 5. + 26. September 2012/ jeweils 18.00-21.00

Kursort: Atemschiule Schwendimann, Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf

Teilnehmerzahl: min. 4, max. 12

Kurskosten: Fr. 190.—, das Kursgeld wird mit der Anmeldung geschuldet. Siehe dazu die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Kursorganisatorin: Kinga Kostyál

Anmeldung: bei Kinga Kostyál
Asylstrasse 46, 8708 Männedorf
info@bewegende.ch
076 394 96 78 oder 044 920 69 31