



Spiraldynamik®-Einführungskurs

Geschmeidige Schultern mit entspanntem Nacken

Verspannte Schultern und Nacken sind vielen von uns bekannt. Sei es im Zusammenhang mit langem Sitzen, intensiver Bildschirmarbeit oder aufgrund der Alltagshaltung. In diesem Kurs lernen Sie Bewegungen, die Ihren Nacken aufrichten, Ihre Schultern entlasten und Ihren Brustkorb zu lockerem Schwingen animieren.

Kursinhalt

- Das Zusammenwirken von Schulter-, Nacken- und Brustkorbbregion und die Entstehung von Beschwerden verstehen.
- Eigene Bewegungsmuster wahrnehmen, Spiraldynamik®-Basis-Übungen lernen.
- Individuelle Lösungswege finden, Bewegungsänderungen in den Alltag integrieren.

Kursleitung Kinga Kostyál, Bewegungstherapeutin PSFL, Spiraldynamik® Advanced

Kurszeiten 3 Montagabende, 6. + 13. + 20. März 2017, 19.00–21.00
oder
3 Dienstagabende, 2. + 9. + 16. Mai 2017, 19.00–21.00

Kurskosten Fr. 144.–

Mitnehmen Bewegungskleider, Antirutsch-Socken, Gymnastikmatte, Badetuch, Notizmaterial

Kursort Stäfa, Foyer Alte Krone, Goethestrasse 14

Kursorganisatorin Volkshochschule Stäfa, Tel. 044 557 10 66

Anmeldung Internet www.vhs-staefa.ch
E-Mail info@vhs-staefa.ch
mit Anmeldeformular im VHS-Kursprogramm