

Übungen für einen gesunden Rücken

DATUM 24.03.2023
ZEIT 1 x Fr 18:30 - 21:00
ORT LIBELLE, Schlagstrasse 76,
6430 Schwyz

KURSNUMMER

231-1431

KURSLEITUNG

Sonja Blattner

BESCHREIBUNG

An diesem Workshop erfahren Sie die häufigsten Ursachen für Rückenbeschwerden und mit welchen Übungen Sie ihn stärken und gesund erhalten können. Lernen Sie über den Aufbau der Wirbelsäule, die Funktion wichtiger Schlüsselmuskeln und der Muskelketten. Die Theorie wird immer mit praktischen Übungen erlebt. Mittels Myoreflex Punkten lernen Sie den Nackenbereich zu entspannen und Kopfschmerzen zu lindern. Sie nehmen ein Programm mit wohltuenden Körperübungen mit, die Sie zu Hause in den Alltag integrieren können.

Nehmen Sie die Gesundheit Ihres Rückens selbst in die Hand, so dass er Sie lange aufrecht trägt, stark, beweglich und entspannt bleibt.

KURSZIEL

Lernen Sie gesunde Übungen für Ihren Rücken und wie Sie Spannungspunkte manuell lösen können. Verstehen Sie die anatomischen Zusammenhänge rund um den Rücken.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 65.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

Es sind keine Yoga Vorkenntnisse nötig. Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine Einzeltherapie. Akute Rückenbeschwerden bitte vorab bei einer Fachperson abklären lassen. Bei Unsicherheit kann gerne vorab mit der Kursleiterin Rücksprache gehalten werden.
www.mythenyoga.ch

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, Warme Socken,
Notizmaterial auf Wunsch

HINWEIS

Bitte die Parkplätze beim Strassenverkehrsamt benutzen.

DATEN

Fr 24.03.2023 18:30 - 21:00



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb