

Ausschreibung

Einführungskurs in die Spiraldynamik „Ein entspannter Nacken“

Kursbeschreibung:

Wer kennt nicht das Gefühl eines verspannten und schmerzenden Nackens? Durch häufiges und langes Sitzen in Beruf und Alltag können starke Muskelverspannungen im Bereich unserer Halswirbelsäule entstehen. Oft ist eine chronische Verspannung auch Ausgangspunkt für Kopfschmerzen und Schwindelgefühle oder Ausdruck psychosomatischer Beschwerden, wenn uns etwas im Nacken sitzt.

Wir werden uns an diesem Tag mit Hilfe der Prinzipien der Spiraldynamik und mit vielen Yoga – Asanas dem Nacken widmen. Wie ist es möglich durch alltägliche Übungspraxis, auch am Arbeitsplatz, einen entspannten Nacken zu behalten? Welche Prinzipien stehen dahinter?

Entdecken Sie die geniale Konstruktion der Halswirbelsäule und ihr Zusammenspiel mit Brustkorb und Schultern! Der Kurstag ist für Laien und Bewegungsprofis geeignet.

Kursziel:

Sie lernen die Bauweise und Funktion Ihrer Wirbelsäule, insbesondere der Halswirbelsäule kennen. Sie erlernen auf spielerische Art die Prinzipien der Spiraldynamik und werden diese in Yoga – Asanas anwenden und vertiefen. Sie bekommen Hilfestellungen, wie Sie das Gelernte in Ihren Alltag integrieren können.

Kursinhalt:

Anatomie (verständlich für Laien): Die Wirbelsäule, insbesondere die Halswirbelsäule, und die Prinzipien der Spiraldynamik – Analyse. So entstehen Nackenprobleme: Lösungswege, Basisübungen, Übungen für den Alltag und Yoga - Asanas

Leitung:

Ruth Hanewald

Yogalehrerin und Psychosomatische Gesundheitspädagogin, Spiraldynamik Advanced Level

Thomas Rogall

Physiotherapeut und Leiter der Spiraldynamik Fuß-Schule München

Daten:

Sonntag 18.01.09, 10.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr

Kursadresse:

Spiraldynamik Fußschule München
Tegernseer Landstr.37a (Rgb.I.Stock)
81541 München

Teilnehmerzahl:

Min.6/ Max.12

Kurskosten:

100 Euro

Kursnachweis:

Eine schriftliche Teilnahmebestätigung (Tageskurs a´6 h) am Kurs für die Steuer.

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung mitbringen(Trainingshose oder Leggings, evtl. warme Socken),
und wenn von Ihnen gewünscht eine eigene Decke.
Verpflegungsmöglichkeiten finden sich in der näheren Umgebung.

Organisation:

Ruth Hanewald, Wörthstr.20, 81667 München, Tel. 089/448 25 66 www.yoga-muenchen.com

Teilnahmebedingungen:

Anmeldungen werden in chronologischer Reihenfolge nach Eingang der Kursgebühr berücksichtigt. Bei Abmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 40.-€ verrechnet. Wird die minimale Teilnehmerzahl unterschritten, kann der Kurs verschoben werden. Unfall- und Diebstahlversicherung sind Sache der Teilnehmenden. Programm Änderungen bleiben vorbehalten.

Kontoverbindung: Ruth Hanewald-Glanz, Postbank: BLZ 700 100 80, Ktn. 355750-805

An Frau
Ruth Hanewald
Wörthstr. 20
81667 München

Anmeldung

Einführungskurs in die Spiraldynamik „Ein entspannter Nacken“

Leitung: Ruth Hanewald und Thomas Rogall

Daten, Lektionen: 18.01.2009, 10.00 -18.00 Uhr

Kursadresse Spiraldynamik Fuß-Schule München, Tegernseer Landstr.37a
RGB li I. Stock 81541 München

Teilnehmerzahl: Min.6/Max.12

Kurskosten: 100 Euro

Organisation: Ruth Hanewald, Wörthstr.20, 81667 München

Teilnahmebedingungen: Anmeldungen werden in chronologischer Reihenfolge nach
Einzahlung der Kursgebühr berücksichtigt. Bei Abmeldung
wird eine Bearbeitungsgebühr von 40.-€ verrechnet. Wird die
minimale Teilnehmerzahl unterschritten, kann der Kurs
verschoben werden. Unfall- und Diebstahlversicherung
sind Sache der Teilnehmenden. Programm Änderungen bleiben
vorbehalten.

Bitte alle Angaben ausfüllen und diese Seite auf dem Postweg zurückschicken!

Vorname / Name:

Geburtsdatum:

Straße / Nr.:

PLZ / Ort:

Tel. Nr.

E- Mail:

Datum:

Unterschrift: