

Am Samstag, den 24.09.16 von 10 – 14 Uhr

Viel Wirbel um die Wirbel!

Das „Doppel - S“ namens Wirbelsäule bestehend aus den 24 beweglichen Wirbeln als tragende Säule für unsere Aufrichtung steht im Fokus dieses Workshops.

Da die Wirbelsäule gleichzeitig stabil und beweglich sein muss, ist eine besonders ausgeklügelte Konstruktion notwendig. Denn erst ein perfekt aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel von Wirbeln, Bandscheiben, Muskeln und Bändern ermöglicht es uns, sowohl Kopf und Rumpf in alle Richtungen zu bewegen, als auch im Alltag und ganz besonders im Sport oder bei körperlicher Arbeit hohen Belastungen standzuhalten.

Funktioniert ein Bewegungssegment der Kette nicht richtig, so wirkt sich das sofort auf das nächste Segment und schließlich auf das ganze Gefüge aus.

Das führt zu Überbeanspruchung einzelner Segmente, es kommt zu Schmerzen und Verspannungen, bis hin zu knöchernen Veränderungen.

Über bewusste Wahrnehmung Ihrer „tragenden Gliederkette“ werden Sie die Beweglichkeit in alle Richtungen erforschen und verbessern.

Freuen Sie sich auf mehr Leichtigkeit und weniger Anstrengung!

Kosten: 50,00 €

