



Hilfe für den Rücken

Heike Stephan

Qualifikation:

Heilpraktikerin / Physiotherapeutin

Kursbeschreibung:

Beweg dich frei, hab Spaß dabei! Unter diesem Motto biete ich Kurse für Körper, Geist und Seele an. Schwerpunkte, wie physiologische Bewegung, Anspannung, Entspannung und eine gute Atmung werden in diesem Kurs vermittelt. Bewegung, Koordination, Konzentration und gute Atmung ist für jedes Alter und im Alltag wichtig. Das Anspannen, also die Kräftigung der Muskeln für das gesamte Muskelkorsett, wird in gut nachvollziehbaren Übungen gelehrt. Die Bewegungen in Kombination mit einer guten Atmung werden so zur ständigen Begleitung im Alltag. Da aber nicht nur ein gutes Muskelkorsett wichtig ist, sondern auch gut gedehnte Muskeln, werden Dehnungsübungen ebenfalls nicht zu kurz kommen. Einzel- und Partnerübungen zur Förderung der Körperwahrnehmung sowie Entspannungseinheiten runden das Kursangebot ab und bringen Körper und Geist in Einklang.

Es besteht die Möglichkeit einen Zuschuss zur Kursgebühr im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 SGB V bei ihrer Krankenkasse zu beantragen.

Voraussetzungen:

warme, bequeme Kleidung, eventuell Kissen und Decke

Mehrtagesseminar

Preis je Teilnehmer

150

€

↳ Mindestteilnehmer

6

Dauer:

12 Stunden

Kontakt / Buchung

Buchung über Cocopelli Tel.: 06254/308852