

tut mir gut...

Andrea Mang
0699 110 157 58

Bewusst bewegen **Basis-Workshop** Körperhaltung mit dem Core-System aus Antara® der Schweizer Rückenschule n. Karin Albrecht

... das neue Bewegungskonzept ... entspannter Rücken/Nacken

... Worum geht es

Sie werden sich Ihrer Haltung im Hier & Jetzt bewusst und lernen ihre natürliche Körperhaltung wieder – nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen, die eine Neutral-Stellung für Ihre Gelenke bewirkt und dadurch sensationell wirkt:

schwereelos – energievoll – schmerzfrei – selbstbewusst

... Inhalte Basis-Workshop

➤ Körperwahrnehmung & Haltungstest & -aufbau

- Individueller Haltungstest: Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Bewusster Haltungsaufbau nach Schweizer Rückenschule/Antara®
- Theorie-Input zur korrekten Haltung, Skriptum
- Körperhaltung im Stand, Sitzen, Liegen, Bewusstsein für Alltagssituationen

➤ Üben & Integration des Core-Systems nach Antara®

- Aktivieren des Core-Systems, der tiefsten stabilisierenden Rumpfmuskulatur
- Beckenboden, tiefste Bauch- und Rückenmuskulatur, Erlernen des Core-Reprints
- Kombination Körperhaltung & Core-System, bewusste erste Bewegungen
- Korrekte Haltung & Stabilisation in der Bewegung, beim Heben, Sitzen, ...

➤ Smoveys ausprobieren und genussvolles Entspannen

- Spass und bewusstes Energie Auftanken mit den neongrünen Ringen
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken
- Walken mit den smoveys oder bei Schlechtwetter indoor-Übungen
- Individuelles Antara® Grundübungsprogramm



bequeme Kleidung, barfuß oder in Socken, und für Walken Outdoor, min. 6, max. 10 Personen

Termin: **Basis-Workshop: Datum: 29.,30.Sept , Follow-Up: 27.,28.Okt 2017**
jeweils Fr: 14-17 Uhr, Sa: 9.30-17 Uhr (Mittagspause)

Wo: **Hotel Fast, Wenigzell**

Kursleitung: **Andrea Mang**, Berufs- und Gesundheitscoach,
Antara®-Rückengesundheitstrainerin u. -instruktorin
0699/110 157 58, office@koerpergeistseele.at,
www.koerpergeistseele.at

