



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

... speziell bei Rückenbeschwerden, Vielsitzen, Fehlhaltungen

... 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:

... Was bringt es *schmerzfrei – energievoll – selbstbewusst*

... Inhalte

➤ Körperwahrnehmung & Haltungsaufbau

- Individueller Haltungstest: Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Aufbau Ihrer natürlichen Haltung nach der Schweizer Rückenschule
- und eines natürlichen Gleichgewichts in Alltagssituationen

➤ Üben & Integration des Core-Systems

- Integration der Körperhaltung bei Übungen im Stand
- Kennenlernen, Spüren & Halten des Core-Systems
- Kombination Körperhaltung & Core-System, erste Übungen

➤ Smoveys : die neongrünen Ringe, die Spaß machen

- Smoveys ausprobieren
- Korrekte Körperhaltung mit den Smoveys, Übungen
- Entspannung mit den Smoveys & Auffüllen der Energiereserven



☺ **Zum Abschluss ein Glas Prosecco** ☺

bequeme Kleidung, bitte Matte mitbringen, wir arbeiten barfuß oder in Socken, max. 8 TN

Termine: ☺ je nach Teilnehmeranzahl 2-3 Std ☺

Kosten: EUR 85,- PartnerInnenpreis: EUR 75,-

Ort: Rugierstraße 28/3 Erdgeschoß rechts, 1220 Wien

Workshopleitung: Andrea Mang, Berufs- & Gesundheitscoaching,
Antara®-Rückengesundheitstrainerin u. -Instruktorin
www.koerpergeistseele.at

Anmeldung: 0699/110 157 58, office@koerpergeistseele.at

