

# RÜCKENPROBLEME?

## Selbsthilfe-Übungen zur Gesundheitsförderung

Vieles Sitzen, wenig Bewegung, Stress und unbewusste Fehlhaltungen belasten unsere Wirbelsäule, führen zu Muskelverspannungen und -Verhärtungen. Hier schaffen die Selbsthilfe-Übungen (nach Dieter Dorn) Wohlbefinden.

Diese Anwendungen sind einfach, nehmen wenig Zeit in Anspruch und lassen sich bequem im Alltag integrieren. Außerdem machen sie falsche Bewegungsmuster bewusst.

Wer diese Übungen kennt, will sie nicht mehr missen, können wir doch Wirbel und Gelenke selbstregulierend ordnen.

So können Sie eigenverantwortlich Ihre Gesundheit stärken, Rückenproblemen vorbeugen und haben ein erprobtes Mittel bei Beschwerden. Was liegt da näher, als selbst „Hand anzulegen“?

Tipp: Es empfiehlt sich den Anschluss-Kurs „Meditation - Entspannung und innere Ruhe“ zu belegen, damit die Nachhaltigkeit der Übungen durch die Entspannung vertieft wird.

**TERMINE:** Montag 09:30-10:30 Uhr  
Montag 17-18 Uhr

### Herbst 2020

07.09. 14.09. 21.9. 28.10.

### Frühjahr 2021

08.02. 15.02. 22.02. 01.03.

**ORT:** Villa Jepsen  
23611 Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße



QUELLE DER BALANCE

## MEDITATION

### Entspannung, innere Ruhe

Sind Termine, Verpflichtungen, Anstrengungen, Anspannung, Gedankenfülle, Stress an der Tagesordnung? An diesem Abend stehen Sie und Ihre Bedürfnisse nach Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Vordergrund.

Mit gezielten Atemübungen im Liegen und Sitzen kommen wir mehr und mehr bei uns an. Verschiedene Entspannungstechniken und Phantasiereisen lenken Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in den Körper, so dass Anspannungen und Unruhe sich lösen. Leichtigkeit, Lebensfreude, Wohlbefinden und innere Ruhe entwickeln sich spürbar.

<b>TERMINE:</b>	Montag	10:30-11:30 Uhr				
	Montag	18-19 Uhr				
	Montag	19-20 Uhr				
	<b>Herbst 2020</b>					
	07.09.	14.09.	21.9.	28.10.	05.10.	19.10.
	<b>Frühjahr 2021</b>					
	08.02.	15.02.	22.02.	01.03.	08.03.	15.03.

**ORT:** Villa Jepsen  
23611 Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße



QUELLE DER BALANCE