

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 2021

30.08 06.09. 13.09. 20.9.

Frühjahr 2022

07.02. 14.02. 28.02. 07.03.

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.

TERMINE:	Montag	10:30-11:30 Uhr			
	Montag	18-19 Uhr			
	Montag	19-20 Uhr			
	Herbst 2021				
	30.08	06.09.	13.09.	20.9.	27.09.
	Frühjahr 2022				
	07.02.	14.02.	28.02.	07.03.	14.03.

ORT: Villa Jebesen
23611 Stockelsdorf, Ahrensböcker Straße



QUELLE DER BALANCE