

Low Back Pain

1tägig

Was erwarten wir von unserem Rücken?

- Beschwerdefreiheit
- Belastbarkeit
- Ein starkes Kreuz – für eine starke Ausstrahlung.

Tatsache ist aber, dass bis zu 80% der europäischen Bevölkerung an sporadisch auftretenden bis hin zu dauerhaften, sich manifestierten Rückenproblemen leidet. Bei vielen unserer Teilnehmer wächst das Verständnis dafür, dass Medikamente nicht die Lösung sind. Es muss sich bewegt werden! Nur wie?

In diesem Workshop-Tag nähern wir uns diesem komplexen, viele Menschen betreffenden Thema von vielen Seiten. Wir werfen einen kurzen Blick auf die Anatomie: Wirbelsäule, Becken, Muskeln & Faszien. Wir erarbeiten Bewegungsmodelle für die Stabilisierung, die Kraft, die Versorgung und Entspannung. Wir durchleuchten diverse Übungen und wollen das Spiel zwischen Belastung und Erholung verstehen und ganz individuell anwenden lernen.

Gutes für den Rücken!

Beschreibung

Theorie:

- Anatomie der Gelenke, Wirbelsäule, Muskeln, Faszien, Nerven im Überblick.
- Konzeptvorstellungen:

Energiemodell, Entspannungstechniken, Druckschwankung, Stabilisation & Kraft, Zellalterung, Degeneration, Entzündungen und deren Wirkkreisläufe.

Praxis wird an diesem Tag im Vordergrund stehen. Es werden diverse Unterrichtsmodelle und Übungssequenzen gezeigt, um die Theoriekonzepte zu erleben, zu erspüren und zu verstehen.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. der gültigen MwSt.

Presenter



Gunda Slomka

Termin(e)

in in Deutschland

LOPA19 - 1 **Low Back Pain**

08.03.2019 in München / ars movendi