

Entspannter Nacken mit lockeren Schultern, Spiraldynamik

29. März 2019 , 14:00 bis 17:00 Uhr

Entspannter Nacken mit lockeren Schultern, Spiraldynamik

Einführungskurs mit Kinga Kostyál 2 Nachmittage

Ist Ihr Kopf oft nach vorne geschoben und fühlt sich Ihre Schulterpartie eng an? Dann kennen Sie vielleicht auch die unangenehmen Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Kopfschmerzen, die damit einhergehen können. Auch Gedankenkreisen, Sorgen und zu kurze Ruhepausen können dabei mitspielen.

In diesem Spiraldynamik® Einführungs-Kurs lernen Sie Ihren Nacken aufzurichten, Ihre Schultern zentrierter zu bewegen und Ihre Arme anatomisch richtig zu koordinieren. Sie erfahren die Wirkung von neuen Bewegungsmustern und sanftem Bewegen in verschiedenen Positionen. Mit der Integration in Ihre Alltagsbewegungen können Sie das Gelernte festigen.

Geeignet für Personen mit chronischen Schmerzen in Schultern, Armen und Händen, Nackenverspannungen, Kopfweh, Zähneknirschen, depressiven Verstimmungen, Schäden von Bandscheiben und Gelenken, älteres Schleudertrauma, Ängsten, innerer Unruhe. Oder als Prävention!

Kursdaten

Fr 29.03.2019 14:00 – 17:00

Fr 05.04.2019 14:00 – 17:00

Veranstaltungsort

Foyer, Alte Krone
Goethestrasse 14
8712 Stäfa

[Lageplan](#)

Weitere Information

Kurs 19S-312-01

Allgemeine Angaben

Tel. 044 557 10 66

info@vhs-staefa.ch

<https://www.vhs-staefa.ch>

CHF 168.00

[Tickets bestellen](#)

Organisator

VHS Stäfa und Umgebung

weitere Termine

- 29. März 2019, 14:00 – 17:00 (bereits vorbei)
- 5. April 2019, 14:00 – 17:00 (bereits vorbei)

[SMS-Reminder](#)