

Seminar-Nr. **39a/2018**

„Die fröhliche Wirbelsäule“

Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule

Zielgruppe PädagogInnen in
Kinderkrippe
Kindergarten
Kinderhort
Kinderhaus

"Die fröhliche Wirbelsäule" ist ein Präventionsprogramm für Menschen, die sich in einer Kinderwelt bewegen (kleine Stühlchen, Gesprächspartner auf Zwergerlhöhe). Sie sind oft gezwungen, unphysiologische Körperhaltungen einzunehmen.

Zeitpunkt **12.06.2018 Zusatz-
termin wegen großer
Nachfrage**

In diesem Seminar erlernen Sie eine einfache Methode, über eine Grundstabilisation des Beckenbodens, einen Schutzgürtel für die Wirbelsäule aufzubauen und sich so jederzeit funktionell und beschwerdefrei in einer Miniaturwelt zu bewegen.

Ort IBB-Bildungszentrum
Hausham

Die Auseinandersetzung mit der Mitte des Körpers führt auch zu einer verbesserten Wahrnehmung und zur Entspannung verkraempfter Muskelpartien.

Seminarzeit 09.15-15.00Uhr

Die Aufrichtung und Entlastung der Wirbelsäule bedeutet ein Stück Lebensqualität, so dass die Wirbelsäule wirklich fröhlich sein kann.

Referentin Claudia Schlienz

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke/Isomatte mitbringen!

Kosten 120,00 €