

Seminar-Nr. 39/2018

„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 Zwergerl-höhe). Sie sind oft gezwungen, unphysiologische Körperhaltungen einzunehmen.

Zeitpunkt 27.03.2018

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-Bildungszent-
rum Hausham

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

Seminar-
zeit 09.15-15.00Uhr

Referentin Claudia Schlienz

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

Kosten 120,00 €

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke/Isomatte mitbringen!