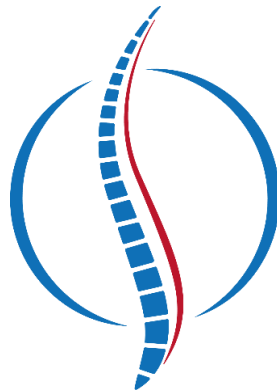


Rückenstark (=una schiena forte)

Concentrati senza dolori



La rettitudine deriva da retto, ovvero diritto...

In gran parte un mal di schiena, tensioni nella nuca, lombalgie e discopatie, altri acciachi e problemi vari alla schiena si possono ricondurre in genere alla mancanza di attività fisica o carichi lateralmente sbilanciati. Il motivo va ricercato nel lavoro troppo sedentario, in sollecitazioni eccessive, così come indotti da aspetti di natura psichica. La domanda cruciale è „Come tratto me stesso?“

Rückenstark è un approccio moderno, una combinazione tra ginnastica posturale, consapevolezza del corpo, conoscenze neurobiologiche, consapevolezza del linguaggio ed esperienza di vita. Rückenstark ridà forza alla tua schiena.

Durante questa giornata esercitiamo un cambiamento profondo, sul quale la persona tormentata dal mal di schiena viene accompagnata individualmente in un percorso curativo. Da una situazione di posizione indotta dall'aspetto cerebrale/razionale si viene accompagnati alla meta, ovvero la scoperta del pieno potenziale individuale. Si tratta di scoprire e poi impiegare le proprie forze creative per liberarsi dai dolori, libero nella mente e quindi più disponibile a nuove prestazioni, in sintesi più sano e più felice!

Contenuto

- Informazioni di base sulla colonna vertebrale
- Situazione individuale e definizione degli obiettivi
- Il percorso del cambiamento:
 - Percepire la situazione attuale – rendersi consapevoli della situazione
 - Accettare i dolori – dissolvere la resistenza
 - Prendere una decisione – assumersi la propria responsabilità
 - Definire il programma degli esercizi – iniziare a fare
 - Focalizzare l'attenzione – sviluppare l'autostima e autoamore
 - Passo dopo passo – fissare delle tappe stimolanti
 - sperimentare l'effetto curativo – interiorizzare la gioia di vivere
- Il modello d'ingranaggio
- Esercizi di ginnastica posturale
- Auto percezione e autoriflessione
- Consigli per la vita quotidiana

Durata: 1 giorno

Dr. Petra Gamper, Schenna/Südtirol, +39 338 5314299, info@petra-gamper.com,
www.petra-gamper.com