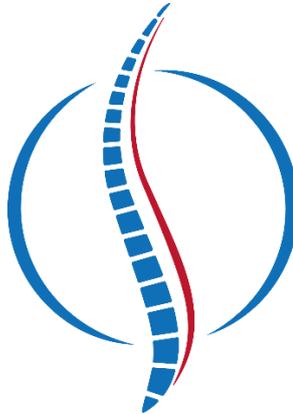


Rückenstark

Schmerzfrei konzentriert



Aufrichtigkeit kommt von aufrecht...

Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken, Bandscheibenleiden, andere Wehwehchen und Beschwerden im Rücken sind meist auf mangelhafte Bewegung oder eine einseitige Belastung zurückzuführen. Ein sitzender Beruf oder ein Zuviel an Lastentragen oder auch psychische Gründe können die Ursache sein. Die Kernfrage ist: „Wie gehe ich mit mir um?“ Rückenstark ist ein neuer Ansatz, eine Kombination aus Haltungstraining, Körperbewusstsein, neurobiologischem Wissen, Sprachgefühl und Lebenserfahrung, um Deinen Rücken wieder stark zu machen.

An diesem Tag üben wir den heilenden Weg der Veränderung, auf dem der rückengeplagte Mensch aus der allzu verkopften Haltung heraus zu seinem Potential begleitet wird, um die eigenen, schöpferischen Kräfte zu entdecken und zu nutzen, um schmerzfrei zu werden, frei im Kopf und somit leistungsfähiger, sowie gesünder und glücklicher.

Inhalte

- Grundlagen zur Wirbelsäule
- Individuelle Situation und Zieldefinition
- Der heilende Weg der Veränderung:
 - Istzustand wahrnehmen – sich der Situation bewusst werden
 - Schmerzen annehmen – Widerstand auflösen
 - Entscheidung treffen – Selbstverantwortung übernehmen
 - Übungsprogramm definieren - ins Handeln kommen
 - Achtsamkeit leben – Selbstliebe entwickeln
 - Schritt für Schritt – reizvolle Etappen stecken
 - Heilung erfahren – Lebensfreude verinnerlichen
- Das Zahnradmodell
- Rückenübungen und Haltungstraining
- Selbstwahrnehmung
- Tipps für den Alltag

Dauer: 1 Tag

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