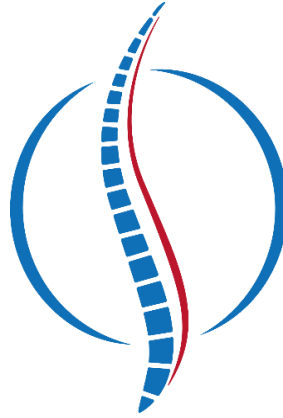


# Rückenstark

Aufrecht aufrichtig



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.

In diesem Kurs 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:
- Das Zahnradmodell
- Rückenübungen und Haltungstraining
- Selbstwahrnehmung
- Tipps für den Alltag
- Selbsthilfetricks zur Umsetzung

Dauer: 1 Tag