

WIRBELSÄULE IN BALANCE

Den Rücken stärken



Für alle Menschen die sanft und tiefgreifend ihre Körperhaltung und ihr Körpergefühl verbessern wollen. Im Besonderen bei Bewegungseinschränkungen, einer Skoliose oder Fehlhaltungen, nach einer Krankheit, einer Operation oder einem Unfall.

Die Wirbelsäule ist unsere zentrale Achse. Die Balance der Wirbelsäule in aufrechter Haltung lebt von der Beweglichkeit der gegenläufigen Kurven. Das Ziel ist eine bewegliche Wirbelsäule und eine entspannte Aufrichtung. Ein elastisch kraftvoller Beckenboden im Einklang mit einem durchlässigen Zwerchfell spielen dabei eine wichtige Rolle.

Mit **Body-Mind Centering®** wird die eigene Anatomie mit Hilfe von Modellen und Bildern erlebbar und verständlich. Die Selbstwahrnehmung verbessert sich und ein feines Spürbewusstsein stellt sich ein. Sanfte Elemente aus dem klassischen **Yoga** geben Struktur und aktivieren den Energiefluss. Durch freie **Bewegung** mit Musik können sich die neuen Bewegungsmuster mit Leichtigkeit und Freude in das eigene Bewegungsrepertoire integrieren.

Die einzelnen Lektionen bauen aufeinander auf, sodass die Teilnehmenden in der Lage sind motiviert, kompetent und selbstständig zu Hause zu üben. Sie erhalten eine Fotoserie mit den wichtigsten Übungen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Lektionen finden in einer kleinen Gruppe mit 4 bis 8 Teilnehmenden statt. So kann eine individuelle und präzise Anleitung gewährleistet werden.

Wann Montag von 18.00 – 19.15 Uhr

Wo Integrative Medizin Baronenscheune
Badgasse 3, 8400 Winterthur im Dachgeschoss

Daten Kursreihe mit 7 Lektionen
13.03./ 20.03./ 27.03./ 03.04./ 17.04./ 08.05.
15.05. 2023

Nächste Kursreihe ab Oktober 2023

Kosten gesamte Kursreihe CHF 280,-

Anmeldung und Fragen

052 536 5001 oder helena@nicolao.ch

Kursleitung Helena Nicolao

- dipl. Bewegungspädagogin
- eidg. anerk. Komplementärtherapeutin
- Yogalehrerin mit Zertifikat
- Lehrerin für Body-Mind Centering®
- Tanzpädagogin M.A.

Mehr Informationen unter www.nicolao.ch