

Dorn-Methode und Breuß-Massage

Dorn-Methode und Breuß-Massage Tagesworkshop

Die von Dieter Dorn entwickelte leicht erlernbare und sanfte Methode ermöglicht Gelenk- und Wirbelfehlstellungen zu korrigieren bzw. vorzubeugen und so Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen zu beseitigen. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen werden Selbsthilfeübungen nach Dorn eingeübt. Außerdem wird die sanfte Rückenmassage nach R. Breuß in Partnerübungen durchgeführt. Diese Massage entlastet die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur wird entspannt. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Iso-Matte, Decke, Badetuch und ein kleines Handtuch mit. Ein Unkostenbeitrag über 2,00 EUR für Öle wird direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Dozent(en):	Gessner, Dr. Werner
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 07.03.2020 - Sa. 07.03.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	42,92 € (32,19 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine

07.03.2020

10:00 - 17:45 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum