

## Aufgerichtet aufrecht richtig gerückt - ein Tag rund um den Rücken -NEU-

Aufgerichtet aufrecht richtig gerückt - ein Tag rund um den Rücken -NEU-

Sobald Atmung, Bewegung, Aufmerksamkeit und somit Energielenkung aneinander gekoppelt sind, wird eine Übung zu einer energetischen Übung. Dieses Wissen wird in verschiedenen Rückenübungen angewendet, so dass Zusammenhänge, die die Rückenkraft stärken, deutlich spürbar werden. Meditative Atem-, Wahrnehmungs- und Haltungsschulung und isometrische Übungen, die Kraft, Ausdauer, Herz und Kreislauf stärken, werden eingeübt. Den ganzen Menschen anzusprechen, das Energiesystem an seinen ursprünglichen Fluss und den Körper an die ihm innewohnende Leichtigkeit und Ökonomie zu erinnern, ist Ziel dieses Kurses. Sie beleben an diesem Tag den gesamten Körper, von den Füßen bis zum Kopf. Das erarbeitete Übungsprogramm kann zu Hause selbstständig fortgeführt werden. Mitzubringen sind eine Decke, eine Matte, ein kleines Kissen, Schreibzeug und vor allem bequeme Kleidung.

Dozent(en):	Backs, Susanne
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 22.02.2020 - Sa. 22.02.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	36,80 € (27,60 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

22.02.2020

10:00 - 17:00 Uhr

VHS: Raum 10 - Gymnastikraum