

„Wie geht’s?“ „Wie steht’s?“

Experimentelles Erleben mit der aufrechten Körperhaltung



Schon als Kind wurde uns immer wieder gesagt:
„Sitz´ gerade, mach´ nicht so einen Buckel!“
„Geh´ aufrecht, lauf´ nicht so krumm!“

Die gute Nachricht:

Es nie zu spät, sich eine gesunde und aufrechte Körperhaltung anzueignen.

Aber wie?

Ich lade Sie zu einem wohltuenden Workshop ein, mit zahlreichen Tipps und Tricks für einen gesunden und sicheren Gang.

Was erwartet Sie?

- ~ Was braucht eigentlich unsere Wirbelsäule
-> anatomische Grundlagen
- ~ Eine individuelle/persönliche Stand- und Ganganalyse
- ~ Praktisches Experimentieren



Wann:

Do.	06.06.	18:00 – 20:00 Uhr,	Mi.	27.06.	15:00 – 17:00 Uhr
Fr.	27.07.	18:00 – 20:00 Uhr,	Sa.	04.08.	10:00 – 12:00 Uhr
Sa.	22.09.	10:00 – 12:00 Uhr,	Sa.	13.10.	14:00 – 16:00 Uhr

Wo: POLARITY Gesundheitszentrum, 65795 Hattersheim, Rossertstraße 100

Anmeldung: Telefon: 06190/930862, Mail: kornelia.kilb@polarity.de

Teilnahmebeitrag: pro Termin 20 €