

RÜCKEN-(BECKENBODEN)-WORKSHOP



mit **Andrea Eckert, Spiraldynamik® Fachkraft**
(über 20 Jahre Erfahrung)

- ✓ **Zwickt es dich ab und zu unangenehm im Rücken?**
- ✓ **Fühlst du dich eher steif und unbeweglich, obwohl du sportlich bist oder dich bereits regelmässig bewegst?**
- ✓ **Du fragst dich, ob du «mit diesem Übel leben» musst oder jemand hat gar dir diese Diagnose eröffnet?**

Dann dürfte unser Rücken-Workshop genau das Richtige für dich sein! Etwas Theorie und mehr Praxis in Form von bewusstem Bewegen und Erfahren unabhängig von Alter und Fitnesszustand, wenn du deine Rückengesundheit selbst in die Hand nehmen willst.

Da die Ursache meistens nicht direkt dort zu finden ist, wo es weh tut, sondern nur die Auswirkungen von ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern sind, wirken Massage- oder andere manuelle Körpertherapien (Physiotherapie) teilweise nur kurzfristig. Und genau deswegen lohnt es sich für dich, etwas genauer hinzuschauen, um ein Bewusstsein für deinen eigenen Körper und seine Bedürfnisse zu entwickeln.

Im Workshop gehe ich auf dich und dein «Rückenthema» ein. Ich erkläre dir die funktionellen Zusammenhänge in deinem Körper (Gelenke, Muskeln, Statik) so, damit du verstehen und nachvollziehen kannst. Im Praxisteil lernst du deine Erkenntnisse direkt in einem Übungsprogramm umzusetzen und deine ungünstigen Muster in günstige umzuwandeln.

Das Erlernte und Erfahrene kannst du 1:1 in deine berufliche Tätigkeit und in Hobbies/Sport /Tanzen/Yoga einfließen lassen, sodass «die Zipperlein» aus unausgewogenen Bewegungs- und Haltungsmustern mehr und mehr verschwinden werden.

Inhalt

- Funktionelle Anatomie leicht verständlich erklärt (u.a. Rücken-Beckenboden-Zusammenhang)
- Selbstreflektion/Analyse
- Mobilität und Stabilität
- Muskelgleichgewicht rechte/linke Körperseite
- Einfluss auf andere Körperregionen (Hals-Nacken, Schultern, Becken, Hüftgelenke, Knie, Füsse)

Ziele

- Rückenproblematik aus einer neuen Sicht verstehen
- Blickdiagnostik der eigenen Haltung
- Eigene ungünstige Bewegungsmuster kennen und Werkzeuge erhalten, diese in günstige umzuwandeln/umzuprogrammieren für langfristigen Nutzen und Erfolg
- Handout mit den wichtigsten Punkten/Übungen

Workshopdaten

Rücken 2025/A1: jeweils Montag 16. Juni, 23. Juni, 30. Juni, 7. Juli 2025/ 12-13:00 Uhr

Rücken 2025/A2: jeweils Mittwoch 11. Juni, 18. Juni, 25. Juni/2. Juli 14-15:00 Uhr

Rücken 2025/A3: jeweils Montag 18. Aug., 25. Aug., 1. Sept, 8. Sept. 2025/12-13:00 Uhr

(max. 8 Teilnehmende)

Deine Investition in dich und deine Gesundheitsfürsorge

Fr. 249.90 (inkl. 20 Min. Vorgespräch und Handout)

Anmeldung

Andrea Eckert, Telefon 056 221 04 42 oder info@callaneticsbaden.ch

oder via Kontaktformular/Homepage www.intelligentbewegen.ch