Spiraldynamik® Center für Yoga & Bodymind Salzburg
Wasserfeldstraße 17, 5020 Salzburg
Tel.: 0681 – 814 810 67 Web: www.praxis55/arzt

Spiraldynamik

HALBTAGESKURS

Wirbelsäule - die „wirbelnde Säule“

Gemeinsam analysieren wir Aufbau und funktionelle Bewegungsmöglichkeiten von Hals-, Brust- und Lenden-Wirbelsäule.
Wir erkennen (fehl-)belastende Gewohnheiten und lernen diese durch bewusste Haltung und Bewegung zu ersetzen.

Der Schwerpunkt liegt auf Körper-und Spür-Erfahrungen - auch erlernen Sie einige für Sie wesentliche Spiraldynamik® - Übungen, um diese neue dreidimensionale Bewegungsqualität ab sofort in Ihren Alltag zu integrieren.

Für Menschen mit Wirbelsäulenbeschwerden und als Prävention geeignet.
Mit diesem Know-How nehmen Sie Ihre Gesundheit in Ihre eigenen Hände!

Freitag, 16.10.2026 von **12:00 – 15:00 Uhr**
mit Fr. Dr. Brigitte Schneitler

Kosten € 99,-

im **Spiraldynamik Center für Yoga & Bodymind**
Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg

Anmeldung: ordi@dr-schneitler.at oder 0681 814 810 67