



HALBTAGESKURS

Wirbelsäule - die „wirbelnde Säule“

Gemeinsam analysieren wir Aufbau und funktionelle Bewegungsmöglichkeiten unserer Füße und Hände 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 Bewegungs- und Körper-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, 19.09.2025 von 11:00 – 14:00 Uhr

mit Fr. Dr. Brigitte Schneitler

Kosten € 99,-

im **Spiraldynamik Center für Yoga & Bodymind**

Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg

Anmeldung: dr.schneitler@spiraldynamik.com

Tel.: 0681 - 814 810 67