



## HALBTAGESKURS

### Wirbelsäule - die „wirbelnde Säule“

Gemeinsam analysieren wir Aufbau und funktionelle Bewegungsmöglichkeiten unserer Füße und Hände von Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule. 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, 27.06.2025 von 14:00 – 17:00 Uhr**

mit Fr. Dr. Brigitte Schneitler

**Kosten € 99,-**

im **Spiraldynamik Center für Yoga & Bodymind**

Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg

Anmeldung: [dr.schneitler@spiraldynamik.com](mailto:dr.schneitler@spiraldynamik.com)

Tel.: 0681 - 814 810 67