

Online-Training unter der Leitung von Anke Gerber:

Wirbelsäule, Achse, Haltung.

Der Kurs "Wirbelsäule pflegen" hat sich weiterentwickelt.

Der Fokus hat sich verschoben weg vom reinen Training hin zur Beobachtung und körpersprachlichen Wahrnehmung der eigenen Achse und der Gesamthaltung.

Wir erweitern auch das Repertoire der Übungen und beziehen stärker das Dehnen mit ein. Dehnung braucht Zeit - deshalb verlängern wir den Kurs auf eine volle Stunde.

Natürlich spielt die Wirbelsäule weiterhin die Hauptrolle:

- * Wo ist sie gut beweglich, wo nicht?
- * Ist das, was wir als unsere normale Körper-/Wirbelsäulenhaltung empfinden und benutzen, wirklich das Optimale?
- * Könnten wir etwas leichter und größer durch die Welt gehen?

Was machen wir im Training?

- wir erweitern die Beweglichkeit der Wirbelgelenke,
- wir entwickeln die Wahrnehmung für den Rücken,
- wir beginnen, muskuläre Dysbalancen auszugleichen,
- wir beginnen, bessere Haltungs- und Bewegungsmuster zu installieren,
- wir richten unsere Aufmerksamkeit darauf, wie unsere gesamte Körperhaltung und Position im Raum auch unsere innere Haltung beeinflusst.

Ihr braucht weder besondere Vorkenntnisse noch viel Kondition. Das Anstrengungslevel ist moderat.

Ihr braucht für das Training lockere, bequeme Klamotten und einen halbwegs stabilen Stuhl, wir brauchen die Lehne zum Festhalten und manche Übungen machen wir auch im Sitzen.

Der 5-Wochen-Kurs findet immer mittwochs statt, am

am **19. und 26. Januar; 2., 9. und 16. Februar 2022**

jeweils **19:00 bis ca 20:00**

Online auf Zoom!

Kursgebühren (insgesamt für alle 5 Termine): **50,- €**,

Interessenten melden sich bitte direkt bei mir unter:

kontakt@anke-gerber.de

Antwort mit den Anmeldemodalitäten kommt dann umgehend.