

Entwurf

Kurs für körperliche Elastizität und Beweglichkeit

Anliegen

Durch unsere Lebensweise und die Art, wie wir uns bewegen bzw. durch die geringen Anforderungen, die unser Alltag an unsere Bewegungsfertigkeiten stellt, verlieren viele von uns im Laufe der Jahre zunehmend ihre körperliche Flexibilität.

Die Bewegungsfähigkeit unseres Körpers schwindet.

Damit einher geht ein schleichender Verlust unserer Lebensqualität.

Das ist vermeidbar!

Wir können diesen Prozeß selbst beeinflussen – verlangsamen oder sogar umkehren und unsere natürliche Beweglichkeit wiedererlangen.

Dies ist Inhalt und Ziel dieses Kurses.

Vermittelt werden besondere Dehnungs- und Flexibilitätsübungen, die – in unseren Alltag integriert – uns helfen, Elastizität und Beweglichkeit wieder zu verbessern oder zurückzugewinnen.

Der Kurs umfaßt 10 Stunden. Um eine individuelle und spezifische Betreuung zu gewährleisten, bestehen die Gruppen aus nur 2 Personen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und dicke Socken bzw. flache Turnschuhe.

Kursort: DGS Schmerztherapiezentrum Dresden  
Cottbuser Str. 29, Dresden – Trachau

Kosten: 224 Euro/Person

Information und Anmeldung in der Praxis oder bei

Peter W. Peschel

0351 – 79 56 004

post@feuer-und-wasser-verbinden.de