

Glücksgriff – für einen strahlenden Rücken



Mitmach-Workshop

Ganzheitliche Kurzübungen für einen glücklichen Rücken

„ Glücksgriff –
Körperlich, geistig & einfach wohltuend“

- Zeigt alltagspraktische Übungen
- Verknüpft Körper & Geist
- Aktiviert die Selbstheilung

Dauer des Workshops: 75 Min
Maximale Teilnehmer-Zahl: 20



Mitmach-Workshop

Ganzheitliche Kurzübungen für einen glücklichen Rücken

Unser Körper ist das Fahrzeug mit dem wir durch unser Leben reisen! Und wenn er im Rücken- oder Nackenbereich schmerzt, steif ist, oder sich eingeeengt anfühlt macht das „Reisen“ nur halb so viel Freude. Sie wollen sich auf eine neue Art und Weise Ihrem Rücken nähern? Es interessiert Sie, wie Sie total freundlich und konstruktiv mit Ihrem Körper kooperieren können? Sie sind neugierig darauf wie wir mit der Kraft der Gedanken unseren Rücken leibhaftig unterstützen können? Na dann, auf geht's! Erleben Sie in diesem Workshop wie das Wissen aus langjähriger Rückentherapiepraxis und modernste Erkenntnisse der Neurowissenschaften zu einem herrlichen Balsam für Ihren Rücken verschmelzen. Fundiert, alltagspraktisch und kinderleicht erleben Sie ganz konkret, wie Sie im Alltag Ihren Rücken zum Lächeln bringen.

Ihre Trainerin



Claudia Töllich

- Bewegungs- und Entspannungstherapeutin
- Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
- Studierte Gesundheitsmanagerin
- Ausbilderin für „die neue Rückenschule“
- Referentin für gesunde Menschen & gesunde Unternehmen

Motto:

„Alle sagten – das geht nicht – dann kam einer der das nicht wusste, und hat es einfach gemacht“ (überliefert)

Ihre Trainerin



Daniela Windmaißer

- Studierte Gesundheitsmanagerin
- Trainerin für modernes Mentaltraining
- Referentin für gesunde Menschen & gesunde Unternehmen

Motto:

„Ob Du glaubst ob eine Sache gelingt oder nicht... Du wirst recht behalten“

(Henry Ford)