

Lerne das * **MOVEDO® Das Rückenkonzept** * kennen:

Erlebe mit mir ein **zeitgemäßes Trainingskonzept für den gesunden Rücken :-)**

Entwickelt vom Team Helko Brunkhorst von „bewegungsart Berlin UG“

Weitere Schnupperstunden (Energieausgleich je 5,- €) jeweils

Samstag, dem 31.10.15 sowie

Samstag, dem 05.12.15

von 14.30 Uhr - 15.45 Uhr



Abb. 3: Die Entwicklung des Menschen

Die dauerhaft-einseitige oder mangelnde Benutzung des Bewegungsapparates ist neben den psychischen Überlastungen immer noch die Hauptursache für das zahlreiche Auftreten von Rückenproblemen.

movedo® ist eine sehr gute Möglichkeit, sich selbst vorbeugend oder therapeutisch zu "behandeln" und zu trainieren.

Das besondere an diesem Übungsprogramm ist:

die sinnvolle Kombination von Jahrtausend altem und neuem Wissen dem/der:

Yoga ~ Pilates ~ Qi Gong ~ Rückentraining ~ Meridiandehnung (Makko Ho)

Zur Verbesserung der:

Kraft ~ Stabilisation ~ Mobilisation ~ Koordination ~ Dehnfähigkeit

endend in einer Entspannungssequenz zur Integration und Regeneration.

movedo® wird von mir so unterrichtet, dass JEDE/R, der nach einer erlernbaren und auch zuhause durchführbaren Abfolge sucht, hier zufrieden sein wird. Ganz nach seiner Bewegungs- und Kraftfähigkeit, kann hier der Teilnehmer/in seine individuelle Herausforderung im Level, leicht, mittel und schwer, finden. Die dazu extra komponierte und aufgenommene, GEMA-freie und auf die Übungsfolge abgestimmte Musik leitet mich und die Trainierenden im Kurs durch die „Choreographie“!

Kursleiterin: **Daniela Lehmann** (Physiotherapeutin)

Veranstaltungsort: Studio TIME OUT, Blumenau 10, 63589 Linsengericht-Geisnitz

Anmeldung unter Tel.: 01520 / 4774999 oder uta@ayurveda-timeout.de

Bitte leichte und bequeme Kleidung, barfuß oder rutschfeste Söckchen und und evtl. eigene Auflage mitbringen.

Ziel: eine dauerhafte Gruppe zu bilden