



SEIT:

100.000 Generationen lebten die Menschen als Jäger und Sammler.

Seit 500 Generationen sind wir Ackerbauer und Viehzüchter.

Seit 10 Generationen sitzt auch das Fußvolk auf Stühlen.

Seit 0,1 Generationen arbeiten wir überwiegend am Computer.

Wir befinden uns auf dem Weg der Evolution und entwickeln uns zum "Gemeinen Sitzmenschen"!

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

Erlebe mit mir ein zeitgemäßes und Trainingskonzept für den gesunden Rücken. Entwickelt vom Team Helko Brunkhorst von „bewegungsart Berlin UG“

movedo® RückenFit 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:

- o Yoga
- o Pilates
- o Qi Gong
- o Rückentraining
- o Meridiandehnung (Makko Ho)

zur Verbesserung der:

- o Kraft
- o Stabilisation
- o Mobilisation
- o Koordination
- o Dehnfähigkeit

endend in einer Entspannungssequenz zur Integration und Regeneration

movedo® RückenFit wird von mir so unterrichtet, dass Jeder, der nach einer erlernbaren und auch zuhause durchführbaren Abfolge sucht, hier nicht enttäuscht 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“!

Daniela Lehmann
Physiotherapeutin/Kursleiterin

Link zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=3DKwRdF91oU>

In diesem Schnupper-Workshop , kann Jede/r in die 1., **movedo** RückenFit – Abfolge“ hineinschnuppern, die Intension der aufeinander abgestimmten Übungsabfolge des ganzheitlichen „**movedo**– RückenFit Trainings“ erspüren und vielleicht Lust auf einen wöchentlichen, weiterführenden Kurs bekommen!

Für Teilnehmer, die diese Erfahrungen konditionieren und regelmäßig ausbauen wollen, besteht nach diesem WS die Möglichkeit, an einem neuen fortlaufenden 10er-Block „**movedo** RückenFit /014“ für Beginner teilzunehmen. Natürlich können auch „**movedo** - Kenner“ die Abfolge 014 besuchen, oder sich für „**movedo** RückenFit/015“ entscheiden. Hier ist bereits der bekannte Ablauf, schrittweise in eine komplexere Bewegungs- und Körperbewußtseinsabfolge mit **neuer Musik** übergegangen und wird im 2. Block jetzt gefestigt und individuell gesteigert!

Sonntag, den 09.04.2017 14:00 Uhr 1,5 Stunden Workshop
ab Mittwoch, den 19.04.2017 18.00 Uhr 75 min Version 014
ab Mittwoch, den 19.04.2017 19:30 Uhr 75 min Version 015

Preise:

Workshop: **10.- €**

10er Block: **120.- €**, für Schnellentschlossene bis 29.03. **105,- €**

Einzelstunde innerhalb des Blocks: **14,-€**

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Personen

Einstieg in laufende Kurse oder Wechsel nach Absprache möglich

Ausfallstunden, können im anderen laufenden Kurs nachgeholt werden

leichte und bequeme Kleidung, barfuß oder rutschfeste Söckchen und evtl. eigene Matte und Auflage (wichtig) mitbringen

verbindliche Anmeldungen bitte bis spätestens **13.04.2017**

Email: **daniela.dilara@gmx.de**

Telefon: **06051/470311**

(finale Bestätigung erfolgt erst nach den Ostern)

Ort: Studio TIME OUT für Yoga, Ayurveda und Shakti Dance, Uta Posthum, Blumenau 10 • 63589 Linsengericht-Geisnitz, Telefon: **06051 – 8858136** <http://www.ayurveda-timeout.de/>