



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>

movedo RückenFit /014 Beginner, wird auch Neueinsteigern, die nicht die

Intensivwoche erfahren haben, die Möglichkeit geben, mitzumachen.

Die Wirkung der aufeinander abgestimmten Übungsabfolgen, mit der unterstützenden Musik des ganzheitlichen „**movedo** – RückenFit Trainings“, wird

auch Untrainierte überzeugen und vielleicht Lust auf weitere wöchentliche Aufbau-Blöcke machen.!

Dieses mal nach den Sommerferien biete ich „**movedo** RückenFit /014“ Beginner und „**movedo** RückenFit/015“ Aufbau in einem 12er Block an, der dann Ende

November (nicht in den Herbstferien), endet!

ab Mittwoch, den 16.08.2017 18.00 Uhr 75 min Version 014

ab Mittwoch, den 16.08.2017 19:30 Uhr 75 min Version015

Preise:

12er Block: **144,- €**, für Schnellentschlossene bis 23.07. **126,- €**

jede 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 Matten- Auflage (wichtig) mitbringen

verbindliche Anmeldungen bitte bis spätestens **12.08.2017**

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

Telefon: **06051/470311**

(finale Bestätigung erfolgt nach den Ferien)

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