



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:

- 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=u7EUCAbdG84&t=20s>
https://www.youtube.com/watch?v=8u__rfPyWGE

Die aufeinander abgestimmten Übungsabfolgen von „*movedo* RückenFit 014“ werden in diesem weiterführenden Kursaufbau mit neuer unterstützenden Musik, durch Übungen aus „*movedo* RückenFit 015“ nach und nach ersetzt werden. So besteht für Neueinsteigern (nur nach Absprache möglich) Unterbrechern oder Wechslern die Möglichkeit mitzumachen (Mittwochs 18:00 Uhr).

„*movedo* RückenFit 016“, wird auch durch „*movedo* RückenFit 017“ nach und nach ausgetauscht werden (Mittwochs 19:30 Uhr).

Alle Übungen sind für jeden Teilnehmer individuell fordernd und ausführbar!
 Die Kurse laufen jeweils immer wieder **Mittwochs** in einem **12er Block** nach den Winterferien bis zu den Osterferien

ab Mittwoch, den 16.01.2019	18:00 Uhr	75 min	Version 015
ab Mittwoch, den 16.01.2019	19:30 Uhr	75 min	Version 017

Preise:

156.- €

145.- € für Schnellentschlossene bis **19.12.** und Dauerbucher

15.- € Einzelstunde innerhalb des Blocks

Mindestteilnehmerzahl und Vergünstigung ab 6 Personen pro Kurs
 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 **05.01.2019** an

Daniela Lehmann

Email: daniela.dilara@gmx.de

Telefon: 06051/470311

(finale Bestätigung erfolgt Ende Weihnachts-Ferien)

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/>