

Wirbelsäule – mehr Wirbel als Säule

Monatshit April 2021

Verstehen, entdecken, erleben Sie Ihren eigenen Körper jeden Monat etwas genauer. Wir orientieren uns an präzisen anatomischen Modellen und machen uns die Wirkung metaphorischer Bilder zu Nutzen. Fühlen Sie sich dadurch jedes Mal bewegter, entspannter, selbstbewusster!

Inhalte

- **Wirbelsäule schwänzelt**
- **Wirbelsäule schlängelt**
- **Wirbelsäule wirbelt**
- **Wie „geht“ es der Wirbelsäule?**
- **Symmetrie erwünscht**
- **Tierisch Gutes zwischendurch**



© Illustrationen Leo Kühne aus Ludmilla Webers' Buch "Bewegt, entspannt, selbstbewusst – von Fuss bis Kopf" im Versus Verlag Zürich

Datum Sonntag, 18. April 2021, 14 – 16.30 Uhr

Ort Start und Ziel in Soglio, Bel Sulet, Via Lüder 10

Ludmilla Weber M.Sc. Bewegungswissenschaften und Sport ETH Zürich,,
dipl. Bewegungspädagogin/-therapeutin BGB, Yoga Master.
Weiterbildung Spiraldynamik®, Anatomy Trains®in Motion, Franklin-Methode®.

Kosten CHF 150, Barzahlung vor Ort, maximal 4 Teilnehmende

Mitnehmen Bequeme Trainingsbekleidung für Innen und Aussen, Wasser, körperlanges Tuch

Anmeldung info@ludmillaweber.ch, bis 2 Tage vor Beginn. Ihre Anmeldung wird Ihnen bestätigt. Wünschen Sie lieber einen privaten Kurs zu diesem Thema mit Datum und Ort Ihrer Wahl? Kein Problem, ich freue mich auf Ihre Anfrage, Ludmilla Weber