

Lebensordnung

Schmerzfreier und beweglicher Nacken

Kennen Sie das? Zum Beispiel:

- morgens erwachen Sie mit einem steifen Nacken
- je stressiger der Tag, umso steifer der Nacken
- der Nackenschmerz zieht häufig in den Kopf hoch

Nackenschmerzen gehören in der westlichen Welt zu den mit am häufigsten Schmerzen.

Durch spezielle Nackenübungen aus der Körpertherapie nach Dr. Pohl lernen Sie die Nackenmuskulatur wieder bewusst zu entspannen. Mit einer bestimmten Technik können dauerverspannte Nackenmuskeln gelöst werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Handtuch

Termine: 5 x ab **Dienstag, 14. 01. 2020, 09:30 Uhr -10:30 Uhr**

Kursgebühr: Kneipp-Mitglieder: 22,50,- € Nicht-Mitglieder: 30,- €



Neu im
KNEIPP-Programm
2020
mit Petra Kramer

Schmerzfreier und beweglicher Rücken

Dem Schmerz den Rücken kehren!

Kennen Sie das? Zum Beispiel:

- dumpf bohrend begleitet ein Schmerz im unteren Rücken Sie durch den Tag
- der ganze Rücken fühlt sich an wie eine Eisenplatte
- Sie fühlen sich angestrengt, abgeschlagen und erschöpft
- Sie haben ein Hohlkreuz und können sich beim besten Willen nicht geraderichten

Rückenschmerzen sind die Plage der modernen Industrienationen. Kaum einem tat noch nie der Rücken weh. Durch spezielle Übungen aus der Körpertherapie nach Dr. Pohl lernen Sie verspannte Rückenmuskulatur wieder bewusst zu entspannen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Handtuch

Termine: 5 x ab **Dienstag, 14. 01. 2020, 10:30 Uhr -11:30 Uhr**

Kursgebühr: Kneipp-Mitglieder: 22,50,- € Nicht-Mitglieder: 30,- €

Leitung und Anmeldung:

Petra Kramer, Telefon: 0906/2 29 62 oder kramer.petra@gmx.de

Richtiges Atmen,

mehr Luft für die Lunge, mehr Energie für den Körper

»Psyche« kommt aus dem altgriechischen und bedeutet »Hauch, Atem«. Als Sitz der Seele stellten sich die Griechen das Zwerchfell vor.

Atmung, Körperhaltung und Gefühle sind wesentlich miteinander verbunden. Die Atmung beeinflusst unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Mit den entspannenden Atemübungen der Pohltherapie wird die Atmung bewusster und freier. Bewusstes Atmen beruhigt Herz und Kreislauf, der Körper bekommt mehr Energie, die Muskulatur entspannt.

Auch unsere Stimmung lässt sich an unserer Atembewegung ablesen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Handtuch

Termine: 5 x ab **Donnerstag, 16. 01. 2020, 17:00 Uhr -18:00 Uhr und**

5 x ab Dienstag, 21. 04. 2020, 09:30 Uhr -10:30 Uhr

Kursgebühr: Kneipp-Mitglieder: 22,50,- € Nicht-Mitglieder: 30,- €