

BalancePoint



Kinesiologie und Gymnastik

Gelöste Schultern- Entspannter Nacken

Fehlhaltungen, einseitige, vorwiegend sitzende, Tätigkeiten mit viel Bildschirmarbeit, Internet-Surfen und Fernsehen in der Freizeit sowie zu wenig Bewegung sind heute Gründe für viele Beschwerden im Schulter-Nackengebiet. In diesem Kurs erleben Sie, wie Sie mit verschiedenen einfachen, schönen Bewegungsabfolgen, effektiven inneren Bildern, Entspannung, einer optimalen Ausrichtung des Körpers und Organisation des Schultergürtels die überlastete Schulter-Nackengebiet lösen und nachhaltig entlasten können. Die Flows bringen den Körper wieder in einen ausgeglichenen, natürlichen Zustand und beruhigen den Geist.

Kursinhalt

- Aufdecken von ungünstigen Bewegungs- und Haltungsmustern
- Die Rolle der Augen bei Verspannungen des Nackens erkennen
- Die Bedeutung der Kiefermuskulatur bei Verspannungen des Nackens erkennen
- Den Bezug zwischen Füßen und Spannungen in der Schulter- Nackengebiet entdecken
- Mobilisations- und Entspannungsübungen für den Rücken
- Effektive Übungsprogramme, um nachhaltig die Spannung in Schultern und Nacken zu reduzieren

Nackenverspannungen sind ganz einfach eine Muskelverhärtung, die vielerlei Ursachen haben kann: falsche Haltung, Luftzug, krummes Sitzen, seelischer Druck, zu viel Stress, oder eine falsche Bewegung im Schlaf. Nackenverspannungen sind unangenehm und schmerzhaft - und nicht immer helfen Hausmittel.

Plagen Sie oft Nackenschmerzen oder Schulterverspannungen? Dann ist dieser Kurs eine prima Sache für Sie! Ich zeige Ihnen in diesen 4 Lektionen, wie einfach es ist, seinem Nacken etwas Gutes zu tun. Die Übungen helfen, Schultern und Nacken zu entspannen, blockierte Energien frei zu setzen. Sie sind vorbeugend gegen Kopfschmerzen und Müdigkeit und verhelfen zu neuer Kraft und Positivität.

KOSTEN

4 Einzelsitzungen (60 Min.) Fr. 480.-

Ich bin Krankenkassen **anerkannte Therapeutin** (EMR, ASCA, EgK, Visana, EMfit). Falls Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen, übernehmen viele Krankenkassen einen Anteil an die Kosten für die Behandlung. Bitte klären Sie vor dem Behandlungsbeginn die Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse ab.

Praxis:

Frohheimstrasse 1
8304 Wallisellen
Tel. 078/751 40 23
bpoint@bluewin.ch
www.balancepoint.ch