



Was die Schulter wirklich braucht!

Anleitung zur Vorbeugung und Behandlung
von Beschwerden an der Schulter



WORKSHOP/AUSBILDUNG

Hebammerei Wiesbaden

Samstag, 18. Jan. 2020

9:30 Uhr bis 17:30 Uhr

99,- €/Person

Anmeldung:

info@chrisahrweileryoga.com

Bildschirmarbeit, Daumenkino am Smartphone und andere dauerhaft statische Haltungen führen zu Verspannungen, Blockaden und Einschränkungen im Bewegungsapparat – meist in Verbindung mit Schmerzen. Das muss nicht sein!

In diesem Workshop erfährst du das Wichtigste zur anatomischen Struktur und Funktionsweise der Schulter und erkennst die „Problemzonen“. Diesen Zonen widmest du dich mit praktischen Übungen sowie aktiven und passiven Yoga-Asanas und lernst deren heilsame Wirkung kennen. Dein „Take-away“ wird eine Schulter-Masterclass plus ein ganzes Set von Übungen für die Eigenbehandlung, Partnerpflege und ggf. den eigenen Yogaunterricht.

Teil 1/3 der Serie „Problemzonen“ (21 Std. AYA-Zertifikat)

