

DEIN ABSCHNITTSTEXT

KÖRPERBEWUSSTE BEWEGUNG mit Traudl Thaller



**Körperbewusste Bewegung ist - besser leben!
Bewegen Sie etwas - bewegen Sie sich!**

In einer Zeit zunehmender Bewegungsarmut, Hektik bzw. einseitiger körperlicher Belastung ist "Körperbewusste Bewegung" ein "sanfter" Ausgleich gegen die "harten & verspannenden" Momente des Lebens.

Ein funktionelles, den Möglichkeiten unseres Bewegungsapparates angepasstes Vorgehen steht im Mittelpunkt dieses körperbewussten Bewegungsprogrammes! Mit der Anwendung dieser einfach nachvollziehbaren Bewegungsabläufe kann jeder zu seinem körperlich-seelischen Wohlbefinden finden und einen entscheidenden Anteil dazu beitragen, seine Gesundheit aktiv zu beeinflussen.

Workshop

donnerstags, 06.11./ 13.11. /20.11./27.11./4.12.2025

von 18.30h - 20.30h Uhr

**Concordia Haus EG,
Hubertusstrasse 5, 9020 Klagenfurt**

Kursbeitrag : 95 €

Bitte den Kursbeitrag ehemöglichst auf mein Konto einzahlen.

Danke!

IBAN: AT19 2070 6008 0102 6048



Trainerin für Anti-Osteoporose- & Wirbelsäulentraining

Trainerin für Stress- und Entspannungsmanagement

Zielgruppe

Männer und Frauen aller Altersgruppen, von der Alltagslast ist niemand frei!!!

Kursinhalte

- Körperwahrnehmung – Bewegung im Sitzen, Liegen, Stehen Selbst- und Eigenerfahrung: ursprüngliche Beweglichkeit und eigene Grenzen erleben.
- Eigenes Bewegungsverhalten beobachten, analysieren und beeinflussen.
- Erkennen von automatisierten Bewegungsabläufen, die Fehlverhalten im Bewegungs- und Stützapparat hervorrufen können, mit Übungen, die regulierend, entspannend oder stärkend auf den Körper wirken.
- z.B. mit "Eutonie" nach Gerda Alexander, .
- Übungen zur Auflösung automatisierten Verspannungsmuster, Asymmetrie wahrnehmen, Fehlhaltung erkennen, Ausweichbewegungen realisieren.
- Kräftigung und Regulierung der Rückenmuskulatur,
- Körpererfahrung: Beckenstellung und daraus resultierende Fehlhaltung in Rücken und HWS. Individuelles Übungsprogramm gegen Kreuzschmerzen.
- Übungen zur optimalen Entlastung und Entspannung im Rücken – Becken.
- „Rückenentlastendes“ Sitzen, Stehen, Liegen.

Bitte mitbringen

Wolldecke,
Trainingsanzug,
warme Socken,
2 abgespielte Tennisbälle und einem einzelnen Socken,
1 leere 1,5l Vöslauer Plastik Wasserflasche mit Verschluss
1 Stab /auch bei Fr.Thaller erhältlich)

ANMELDUNG und INFO:

Thaller Traudl Tel: 0699 11690126
g.thaller@chello.at
www.traudl-thaller.at