



Kurs Achtsames Rückengesundes Training



Antara ist ein Bewegungskonzept, das die tiefste Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum stellt. Stabilität und Schutz des Rückens, Kraft für den Beckenboden, funktionelle Atmung und freie Schultergelenke. Langsame funktionelle Übungen stabilisieren das Rumpfsystem, verbessern die Körperhaltung und die Bewegungskompetenz. Die Muskulatur und die Faszien werden in ihrer Funktion und in ihrem Zusammenspiel verfeinert.

Kursinhalt: minimales anatomisches und physiologisches Verständnis. Bewusstwerden der eigenen Körperhaltung und Bewegungsabläufe. Übungen und Anregungen zum Optimieren. Die förderlichen Bewegungsmuster in den Alltag integrieren.

Voraussetzungen: den Willen bewusst, Selbst wertschätzend, konzentriert und eigenverantwortlich an sich zu arbeiten. Wir arbeiten barfüssig.

Wann: DO, 11./ 18./ 25.01./ 01./ 08./ 15.02.2024, jeweils 16.00-17.30 Uhr
oder Intensivkurs: SA, 13./ 20.01./ 10.02.2024, jeweils 08.30-11.30 Uhr

Wo: in der Turnhalle in Riom

Kosten: CHF 195.00

Ist dein Interesse geweckt?

Dann freue ich mich auf deine **Anmeldung bis 29.12.2023**

Gerne gebe ich weitere Auskünfte zum Kurs, einfach anrufen.

Yvonne Carisch, 7463 Riom

081 834 56 59 / 079 555 70 03, yv.carisch@bluewin.ch