

Mein Wirbelsäule
Aufrecht durchs Leben gehen
3-tägiger Workshop mit Thomas Huber

Dein Körper ist sehr anpassungsfähig. Er richtet sich nach den Anforderungen, die an ihn gestellt werden.

Sitzende Tätigkeit, Bewegungsmangel, Computerarbeit, aber auch körperlich fordernde Berufe...an all das vermag er sich anzupassen.

Allerdings erlernen wir dadurch Bewegungsmuster und Haltungen, die nicht günstig für uns sind. Verspannungen, Schmerzen und Entzündungen sind oft die Folge.

Der Workshop fokussiert sich speziell auf die Aufrichtung der Wirbelsäule.

Wie finde ich wieder **Länge im Rücken?**

Was ist **eine feine Balance zwischen Becken und Kopf?**

Wie kann ich eine **günstige Körperhaltung** erlangen, um mich wohler und entspannter zu fühlen?

Welche Pilatesübungen zielen auf diese Bereiche ab und wie kann ich **selbständig eine Verbesserung** herbeiführen?

Die Einheiten werden in 2 Teile gegliedert:

Im ersten Teil werden wir die Grundlagen der menschlichen Anatomie besprechen und gleich in Eigenwahrnehmung verwandeln.

Wie stehe, sitze, gehe ich?

Der zweite Teil ist eine Trainingseinheit (**Pilatestraining**), in der das davor erhaltene Wissen in Übungen verpackt wird und wir an Verbesserungen arbeiten.

Da wir in einer kleinen Gruppe arbeiten, kann ich euch individuell betreuen.

Teilnehmerzahl: 6-8

Zeit: Fr 31.07.2020 18-19:30

Sa 01.08.2020 17-19:00

So 02.08.2020 17-19:00

Kosten: € 125,- (€ 110,- bei Anmeldung bis 06.07.2020)

Ort: Studio Mein Pilates/Meiselstrasse 66-1140 Wien

Oder bei Schönwetter: Auer-Welsbach Park (Nähe Schönbrunn)

Anmeldung: Per Sms/Anruf unter 0650/4315661

Per Mail unter thomashuber110@hotmail.de

Anmeldung bitte bis zum 27.07.2020