

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 01 24

---

#### **Körperstockwerke – „Kommunikation zwischen den Stockwerken“**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Was haben die Füße mit dem Beckenboden zu tun und wieso hat dieser wiederum Einfluss auf den Spannungszustand im Rücken? Elemente aus der Spiraldynamik<sup>®</sup>, dem Beckenbodentraining, dem Faszientraining und anderen Techniken stellen eine Verbindung von Kopf bis zum Fuß her und machen spürbar, dass unser Körper als Gesamtsystem reagiert und beeinflussbar ist. Auch aus der fernöstlichen Energiearbeit runden Ideen die Ganzheitlichkeit des Tages ab, denn Körper und Geist sind untrennbar an Spannungszuständen, Schmerzen oder Wohlbefinden beteiligt. Das Seminar vermittelt neue Ideen und methodische Anregungen für Kurse im Haltungs-, Bewegungs- und Entspannungsbereich.

- Termin:** Samstag, 24. Februar 2024, 9 - 16 Uhr
- Ort:** vhs Neuwied
- Referentin:** Sonja Hergert,  
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,  
Faszial Fitness Trainerin
- Kostenbeitrag:** 30 € (80 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 11. Februar 2024