

„Verspannungen ganzheitlich lösen.“

Hintergründe und Lösungen für Verspannungen (frühkindlicher Reflexe)

Loheland-Gymnastik-Workshop: 14.-16. Juni 2024

Dozentinnen: Ria Auel und Uta Jahns

Freitag 19.00 – 20.30 Uhr Wie gehen wir denn eigentlich? Unter diesem Gesichtspunkt begehen wir Loheland

Samstag <i>vormittags:</i>	9.30 - 10.15 Uhr Einführung in die Bewegung	10.30 – 11.15 Uhr Ursachen von Verspannungen	11.30 - 13.00 Uhr Wer stört unser Gleichgewicht Übungen zur Stabilisierung des Gleichgewichtes
	<i>nachmittags:</i> 15.00 - 15.30 Uhr entspannende Übungen Selbst Massage (in Bekleidung und ohne Öl)	15.45 - 17.00 Uhr Die rechte und die linke Körperhälfte Übungen für die Koordination	17.30 - 18.15 Uhr Bewegung mit dem Ball



Sonntag	9.30 – 10.30 Uhr Vertrauen ins rückwärts Mutig voran	10.45 – 11.45 Uhr Hintergründe zur Loheland-Gymnastik im Hinblick auf die Reflexe	12.00 – 13.00 Uhr Bewegung
----------------	--	--	-------------------------------

Bitte mitbringen: Gymnastik-Matte, Gymnastik-Schläppchen oder Stopper-Socken (gerne auch barfuß)

Freitag, den 14. Juni 19.00 Uhr, treffen wir uns vor dem Wiesenhaus, dort wo wir hoffentlich, diesen Blick genießen können.

„Verspannungen ganzheitlich lösen.“

Hintergründe und Lösungen für Verspannungen (frühkindlicher Reflexe)

Bewegungsfreudige Kleidung wie Gymnastikhose, Jogginghose oder leichte andere Hose.

Freitag, den 14. Juni 19.00 Uhr, treffen wir uns vor dem Wiesenhaus, dort wo wir hoffentlich, diesen Blick genießen können.