

Infoblatt

Pilates und Haltungs 1x1 (Worksshop) - Balance und Ausgleich im Unialltag und Homeoffice

Du möchtest deine Haltung verbessern?

Beim Arbeiten merkst du, dass im Laufe des Tages der Rücken immer runder wird, der Kopf sich immer weiter dem Computer annähert und mit gekreuzten Beinen sitzt es sich auch immer besser ;)

Im stehen schleicht sich ein Hohlkreuz in die Haltung und beim Laufen tun die Knie weh.

Pilates oder Yoga, kennst du nicht, war dir bisher immer zu langsam oder du kennst regeneratives Training bereits und möchtest mehr wissen und verstehen!?

Was wir in diesem Workshop behandeln werden:

- Wie sieht korrekte Haltung eigentlich aus
- Haltungsanalyse
- Volkskrankheit „Ich habe Rücken“ und andere tpyiche Krankheitsbilder des Halteapparates
- Pilates als Instrument zur Ausgeglichenheit (Durchgehen der wichtigsten Übungen)
- Körperspannung und wieso man sich auch mal in die Coach sinken lassen darf
- Faszientechniken gegen Verspannungen
- Kleine Interventionen im Alltag für mehr Energie und Balance

Kontakt bei Fragen zum Stundeninhalt:

Jacqueline Fierascu - Trainerin für Innere und Äußere Balance

jf.fitnessandpilates@gmail.com

@JacquelineSoulFitness

Organisatorische Fragen bitte an das USI!



