



ANMELDUNG

## Selbstbehandlungskurs Rücken Coach



Kurs auswählen



**19. und 26. Oktober 2017**

Donnerstag 14.00 - ca. 16.30 Uhr



**28. Okt. und 04. Nov. 2017**

Samstag 8.30 - ca. 11.00 Uhr

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Geburtstag \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

Schmerzregion ? \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Kurskosten: CHF 200.— Barzahlung am ersten Kurstag

Tel. 034 423 70 80 Burgdorf Bahnhofstrasse 45

[www.gesundheitspraxis-swing.ch](http://www.gesundheitspraxis-swing.ch)

### Rücken Coach mit praktischer Anleitung

In Kleingruppen (max. 4 Teilnehmer/innen) lernen Sie Ihr eigener Rücken Coach zu werden.

### Schmerzen die immer wieder kommen

Im Kurs lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie Sie die Ursachen des Ungleichgewichts erkennen, und wie Sie diese selber ausgleichen können.

### Kursinhalt:

#### Wohlbefinden durch Selbstbehandlung

- Mit dem Polarity-Gesundheitsmodell die Zusammenhänge im Körper verstehen lernen
- Mit Entspannungsmethoden, Massagetechniken und Korrekturmaßnahmen die Problemzonen ausgleichen und Fehlinformation in der Haltung beheben.
- Mit ganzheitlichen Übungen für das Becken, den Rumpf, den Schulter- und den Nackenbereich das Wohlbefinden im ganzen Körper fördern und stärken.
- Mit individuellen Anpassungen der Behandlungsmöglichkeiten die eigenen Selbstheilungskräfte wecken und coachen.
- Mit spezifischem Rücken-Yoga zum Ausgleich, zur Stabilisierung und zur Kräftigung begleiten.

**Anmeldung** mit Talon, Telefon oder Internet.

**Kurskosten** CHF 200.—

**Kursdauer** 2 x 150 Minuten

**Mitnehmen** bequeme Sport- / Freizeitkleider

**Kursdaten** **19. und 26. Oktober 2017**

Donnerstag 14.00 - ca. 16.30 Uhr

**28. Okt. und 04. Nov. 2017**

Samstag 8.30 - ca. 11.00 Uhr

# POLARITY

## Selbstbehandlungskurs

# RÜCKEN COACHING



**Kursleitung**

## Urs Meier

**Dipl. Polarity Therapeut**

**Dipl. Yoga-Lehrer**

Tel. 034 423 70 80 Burgdorf Bahnhofstrasse 45

[www.gesundheitspraxis-swing.ch](http://www.gesundheitspraxis-swing.ch)