

Zwerchfell to go - Anatomie begreifbar machen

13.-14. Juni 2025 in Wien

Das Zwerchfell spielt eine entscheidende Rolle in unserem Körper. Es ist unser kräftigstes Diaphragma, teilt unseren Rumpf in wichtige Körperhöhlen und unterstützt unsere inneren Organe.

Am Freitag nähen wir ein Zwerchfellmodell mit der Hand, das sich wunderbar in die Tasche stecken und mitnehmen lässt. Zur Demonstration für Lernende und für das eigene, tiefe Verständnis hat es sich bereits bewährt. Die Materialien werden dafür zur Verfügung gestellt. Bitte bringe bei Bedarf eine Lesebrille mit. Das Anfertigen benötigt ca 5 Stunden Arbeitszeit.

Am Samstag beschäftigen wir uns mit der anatomischen Lage des Zwerchfells im Körper, der Zwerchfellatmung und dem Zusammenspiel mit anderen Diaphragmen. In die Praxis bringen wir all die Theorie durch Anwendung im Yoga.

Leitung
Spiraldynamik® Dozentin Gudrun Bäck und
Yogalehrerin Christine Stiessel

Kurszeiten

Freitag, 13. Juni 2025 15:00 -20:30, Modell anfertigen

Samstag, 14. Juni 2025 9:00 - 16:00, Theorie, Übungen, Yoga

Ort

Spiraldynamik Zentrum Wien, 1060 Wien, Otto Bauergasse 24/26

Preis

€ 265,00

So meldest du dich an:

1. Sende uns eine E-Mail an christine@yogawege.com.
2. Füge im Betreff den Text „Anmeldung Zwerchfell to go“ und deine Postadresse ein.
3. Du erhältst von uns die Anmeldebestätigung und Rechnung.

