

Heilung durch Bewegung

Seminar mit Joonas Mucha

Samstag 07.11.2020 | 9:30 – 13 Uhr



Was wollen wir gemeinsam mit dem Seminar erreichen?

- ✶ Mobilität, Stärkung und Öffnung der Gelenke im Körper
- ✶ Erfühlen von faszialen Verklebungen und Blockaden
- ✶ Lernen, sich selbst mit freier Atmung und Bewegung davon zu befreien
- ✶ Verhaltensweisen des Verstandes aufdecken und loslassen, um einen freien Geist zu erschaffen

Was sind die genauen Inhalte des Seminars?

1. Kurze Einleitung über:
 - ✶ Faszien, Anatomie der Körperachsen & Koordination des Körpers
 - ✶ Einheit des Körpers und Geistes
 - ✶ Das Verlernen von alten Gewohnheiten und das Erlernen neuer Dinge
2. Übungen zur Mobilisation und Stärkung
 - ✶ Untere Extremität: Füße, Knie, Hüften
 - ✶ Wirbelsäulen Wellen
 - ✶ Schultern, Nacken und Arme
3. Übungen zur Körperwahrnehmung
 - ✶ Stehmeditation
4. Meditation im Sitzen
5. Abschluss: Fragen und Antworten

Deine Investition: 65,00€

Wir stellen Dir eine Rechnung auf Heilpraktikerbasis aus.



Wo findet das Seminar statt?
Chiropraktik.Hamburg | Schubertstraße 3 | 22083 Hamburg