



ONLINE LEARNING + LIVE TUTORIAL

# Selbsthilfe online: Nackenschmerz

**SPIRALDYNAMIK® ÜBUNGSPROGRAMM**  
**AUFRECHTER NACKEN**



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-  
ANLEITUNG FÜR MEHR  
WOHLGEFÜHL IM NACKEN

## NACKEN-SCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN SIND HÄUFIG

Im Schnitt leidet ca. ein Drittel der Bevölkerung darunter. Das Spiraldynamik®-Selbsthilfeprogramm vermittelt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für mehr Wohlfühl im Nacken. Im therapeutischen Bereich haben geführte Programme eine hohe Erfolgchance. Dies gilt auch für Selbsthilfeprogramme.

- Du erlernst die optimale Kopfaufrichtung für mehr Entspannung im Nacken und bekommst noch mehr Ausstrahlung.
- Du verstehst das Zusammenspiel von Kopf, Becken und Brustwirbelsäule bei der Wirbelsäulenaufrichtung.
- Du kannst koordiniert den Kopf drehen, um die Bandscheiben und Gelenke zu entlasten.
- Du verstehst das Phänomen „Nackenschmerz“ und kennst die wichtigsten Entspannungsübungen.
- Du weisst, was bei der Arbeitsplatzgestaltung wichtig für deinen Nacken ist.
- Du absolvierst regelmässig das Spiraldynamik®-Nackentraining für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

## UNSER 28-TAGE-SELBSTHILFE-PROGRAMM ONLINE UND LIVE

- 28 Einheiten à 15 Minuten für jeden Tag helfen konsequent dranzubleiben, zu Hause zu üben und zu lernen.
- Methodisch didaktisch stecken 30 Jahre Erfahrung im Bewegungslernen in diesem Programm.
- Das E-Learning Programm steht dir ein Jahr zur Verfügung.
- 6 online live Tutorilas pro Jahr bieten Hilfestellung und Raum für Fragen und gemeinsames Üben. Die online live Tutorials werden via ZOOM übertragen und aufgezeichnet.



AUFRECHT, SCHMERZFREI  
UND BEWEGLICH  
DAS SPIRALDYNAMIK®-  
SELBSTHILFEPROGRAMM

## **INHALTLICHE LEITUNG**

**Christian Heel**, Physiotherapeut

**Johanna Strempl**, Physiotherapeutin

## **PREISE**

CHF 245 | EUR 245

Die AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

## **ORT**

online via Zoom und Moodle

## **ANMELDUNG**

Einstieg jederzeit möglich



## **SPIRALDYNAMIK® AKADEMIE AG**

Südstrasse 113 | CH 8008 Zürich

+ 41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com

**WWW.SPIRALDYNAMIK.COM**