

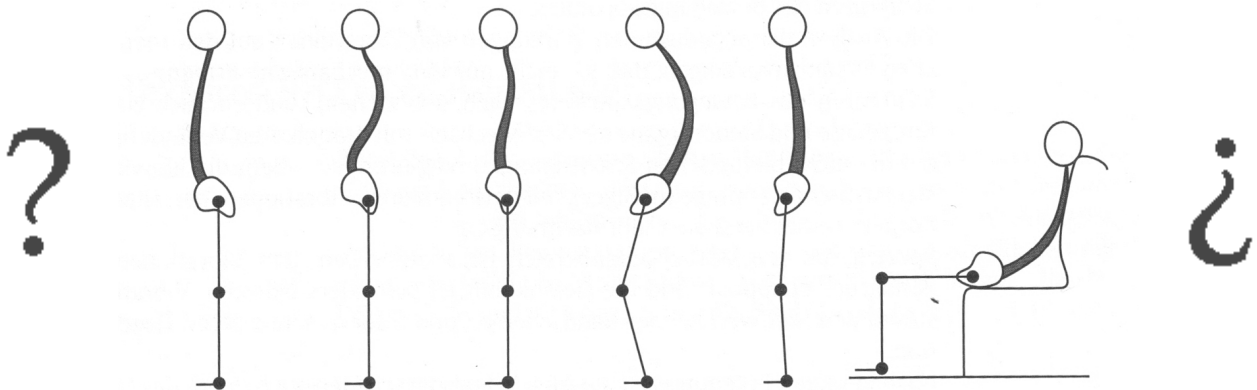
## Gesunder Rücken - Aktive Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule ist das zentrale Stützorgan des Menschen und deshalb von zentraler Bedeutung für unsere Haltung – sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht. Die körperliche Tätigkeit des „Sitzens“ stellt zusammen mit der psychischen Anforderung der „Konzentration“ und „Präsenz“ im Büroalltag eine besondere Belastung für die Wirbelsäule dar.

Die VitalLiving-Wirbelsäulen-PraktikerInnen sind durch ihre Shiatsu-Ausbildung und ein spezielles Wirbelsäulen-Training in der Lage,

- unpassende Spannungszustände in der Wirbelsäule zu erkennen
- Tipps für den Büroalltag zu vermitteln
- Wirbelsäule-Übungen für Zuhause zu empfehlen

### Spannen – Lösen – Dehnen – Einrollen – Weiten – Atmen – Genießen



Je nach Wirbelsäulen-Abschnitt und individueller Situation werden bei Bedarf auch die Beinmuskulatur, die Hüfte, der Nacken und der Schultergürtel in die Übungs-Zusammenstellung mit einbezogen.

#### 4 Einheiten

- 35 min: Shiatsu + Übungsentwurf
- 15 min: Korrekturen bzw. Anpassung des Übungsprogrammes (nach 1 Woche)
- 15 min: Reflexion und Anpassung des Übungsprogrammes (nach 2 Wochen)
- 15 min: Überprüfung + Tipps für die selbständige Weiterführung (nach 2 Wochen)

Anwendbar ist das Programm zur Vorbeugung von Rückenproblemen und zur Unterstützung von Schwierigkeiten in den Bereichen:

- Hüfte
- Kreuzbein
- Lendenwirbelsäule
- Brustwirbelsäule
- Nacken
- Schultern
- Halswirbelsäule
- Kopf

Optimal ergänzbar ist die Betreuung durch den Besuch eines regelmäßigen Standard-Rückentrainings, z.B. „VitalLiving – Rückenschule“.