

## Spiraldynamik® & Qigong



In der Anatomie des Bewegungssystems ist das Potential gesunder und gut koordinierter Bewegung angelegt. Anhand ausgewählter Beispiele erhalten wir einen Einblick in die Struktur- und Koordinationsprinzipien unseres Bewegungssystems.

Die Prinzipien der Spiraldynamik® helfen uns, unkoordinierte Bewegung zu erkennen und zu verändern.

Wir üben anatomisch sinnvolle Bewegungsmuster in alltäglichen Bewegungen und integrieren sie in unsere Qigong-Praxis.

**Frau Sabine Nagel** führt uns durch diese zwei Tage. Sie ist Dozentin der Spiraldynamik® und unterrichtet Qigong.

Termin : Sa/So 12./13.9.2020  
Zeiten : Sa 10-18 Uhr, So 9-16 Uhr  
Kosten : 165 €  
Leitung : Sabine Nagel, Dozentin der Spiraldynamik®  
Ort : Herzenstr. 12, Praxis 1. OG, Radolfzell  
Anmeldung : imke.bock-moebius@t-online.de