

Gesundheitspraxis Zach

Corinne Zach, Marktplatz 1, 3250 Lyss
Tel. 032 853 88 88, corinne.zach@praxis-zach.ch,
www.praxis-zach.ch



Kurs: Starker Rücken, gesunde Gelenke – Selbsthilfeübungen nach Dorn

Haben Sie Rückenschmerzen oder Gelenkbeschwerden und sind nun auf der Suche nach geeigneten Selbsthilfeübungen? Möchten Sie mehr über die Statik Ihres eigenen Körpers erfahren und/oder Ihrer Familie oder Ihren Freunden wertvolle Tipps zur eigenen Behandlung von Rücken-/Gelenkproblemen weitergeben können? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Die Therapie nach Dieter Dorn bietet Ihnen viele Selbsthilfeübungen damit Sie Rückenschmerzen und Gelenkprobleme selbst behandeln können. In vielen Situationen (nach einem Sturz/Unfall, bei chronischen Beschwerden etc.) sind die Übungen eine sehr grosse Hilfe und unterstützen Sie bei der Gesundung. Mit den Übungen nach Dorn können Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.

Ziel der Abendkurse:

- 🌿 Sie können selbständig ihre Gelenke (Knie, Sprunggelenk, Hüftgelenk, Kreuz-Darmbein-Gelenk, Wirbelsäule) behandeln und so Schmerzen lindern und verhindern.
- 🌿 Sie werden erfahren wie Sie eine funktionelle Beinlängendifferenz erkennen und beheben können damit Folgebeschwerden gar nicht erst entstehen können.
- 🌿 Sie erhalten wertvolle Informationen über die Aufgabe der Wirbelsäule sowie über die Prävention von Rückenschmerzen.

Für diesen Kurs sind keine anatomischen Vorkenntnisse nötig.

Ihre Kursleiterin: Corinne Zach (Gesundheitstherapeutin) / www.praxis-zach.ch

Daten: Dienstag, 5./12./19. März 2013

Uhrzeit: 19:00 – 21:00

Bekleidung: Bequeme Kleider, Hausschuhe

Kosten: Fr. 125.- (excl. Kursunterlagen/Material Fr. 15.-)

Ort: Gesundheitspraxis Zach, Gemeinschaftspraxis Lyss
2. Stock, Marktplatz 1, 3250 Lyss

Die **Kursanmeldung** erfolgt über die Volkshochschule Lyss (www.vhs-biel-lyss.ch)

Gesundheitspraxis Zach

Corinne Zach
Marktplatz 1, 3250 Lyss
Tel. 032 853 88 88
E-Mail: corinne.zach@praxis-zach.ch
www.praxis-zach.ch

