

„Aufrechter Nacken - für eine bewegliche Halswirbelsäule! “

Verspannungen, Kopfschmerzen und Migräne zählen zu den verbreitetsten Gründen für Krankenstände im Berufsalltag und wenn wir den Statistiken der Arbeitsmediziner glauben dürfen, steigen die Zahlen weiter an.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie sie richtig sitzen, welche Verbindungen es zwischen ihrem Kiefer und ihrem Hals-Nackebereich gibt, welche Muskeln für einen aufrechten und mobile Nacken verantwortlich sind, welche Rolle Augenübungen bei der Auflösung von Nackenverspannungen spielen und warum kurze Bewegungspausen fester Bestandteil ihres Berufsalltags sein sollten.

Als Halbtages- / Tagesseminar buchbar!

Weitere Information zu dieser Veranstaltung erhalten Sie unter:

info@hpsteiner.at oder per Telefon unter: +43 676/612 95 62