

## Spiraldynamik® - Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule hat zwei Trümpfe: Rotationsfreudigkeit und Beweglichkeit. Ein flexibler Brustkorb befreit den Atem und entlastet die oft gestressten Bandscheiben. In diesem Kurs lernen Sie, die Wirbelsäule geschmeidig in alle Richtungen zu drehen, um Einseitigkeiten auszugleichen. Wollen Sie geschmeidig und aufrecht durchs Leben gehen? Los geht's auf dem Weg zu einer flexiblen, harmonischen Wirbelsäule.

- Datum: Freitag, 18./25. Oktober und 8./15. November 2024 (4 x)  
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr  
Ort: Nägeligasse 25, Stans, Kursraum Brisen 2  
Leitung: Astrid Meyer, Physiopädagogin und Lebenscoach a-pg  
Kosten: CHF 150.00  
Anmeldung: 30. September 2024



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden  
Nägeligasse 25  
6370 Stans  
Telefon 041 610 76 09  
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0  
info@nw.prosenectute.ch  
www.nw.prosenectute.ch



Sanfte  
Bewegungs-  
Angebote

# Spiraldynamik®

## Die Wirbelsäule

Nidwalden