

# GESTÄRKT DURCHS LEBEN

## Was kann die Wirbelsäule dazu beitragen?

Der Zustand unserer Wirbelsäule beeinflusst unser emotionales Empfinden. Die schnellelebige Zeit, Stress, Anspannung durch Veränderungen – all das sorgt für Anspannung!



Foto: ©A-StockStudio – stock.adobe.com

In diesem 6-Wochenkurs entdeckt Ihr Rücken die BALLance Methode – mit langsamen Dreh-, Zug- und Druckbewegungen werden die Wirbelkörper und Gelenke mikromobilisiert und Sie erleben eine tiefe Entspannung und Aufrichtung. Aktiv und kraftvoll gehen Sie zurück in Ihren Alltag!

Therapeutische BALLance Bälle werden gestellt. Matten bitte mitbringen.  
Für Erwachsene – alle Altersgruppen sind willkommen!

**11. Mai – 15. Juni 2022** jeweils mittwochs von  
**18:30–19:30 Uhr** im AWO Mehrgenerationenhaus, Michelstadt

**Leitung: Ina Becker** – Ganzheitliche Körpertrainerin, MBSR-Achtsamkeitstrainerin  
(Jon Kabat-Zinn), Weiterbildung Psychologie und Spiritualität

**Kosten: 65,00 Euro**

**Anmeldungen und Infos telefonisch unter 06061-942333  
oder per Mail an [j.weimar@awo-odenwald.de](mailto:j.weimar@awo-odenwald.de)**