

# 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 Familien – Die Übungen sind ideal für Kinder und Jugendliche in ihrer Wachstumsphase

**ab 31. Oktober 6 Wochen infolge immer 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; Eltern-Kind Paar 120,00 Euro**

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