

KOSTEN DES RÜCKEN-WOCHENENDES

130,00€ SEMINARKOSTEN

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

DOPPELZIMMER KOMFORT

inkl. Frühstück 155,00 €/Nacht
in Einzelbelegung 109,00 €/Nacht

DOPPELZIMMER DELUXE

inkl. Frühstück 175,00 €/Nacht
in Einzelbelegung 119,00 €/Nacht

FAMILIENZIMMER

inkl. Frühstück für 2 Personen 145,00 €/Nacht
in Einzelbelegung 99,00 €/Nacht

Aufgrund der Gruppenreservierung gewährt Ihnen das Hotel NEUE HÖHE 5% Rabatt bei der Zimmerreservierung.

Beim Abendessen erwartet Sie eine regionale Genießerküche des Restaurants „Zur Neuklingenberg Höhe“ – Gesundheit und Ausgewogenheit haben Vorrang.

LOCATION

HOTEL NEUE HÖHE

Neuklingenberg 11 |
D-01774 Klingenberg
Telefon: +493520250900
Mail: info@neuehoehe.de
www.neuehoehe.de

WER ICH BIN

Ich bin Sandra Ullrich. Vier Kinder und ein Ehemann machen mein Leben bunt, chaotisch und einfach wunderschön.

Ich weiß genau wie es ist, sich immer wieder kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen. Auch ich muss konsequent daran arbeiten, mir bewusst Auszeiten für mich zu nehmen und auf meinen Körper zu achten. Genau deswegen finde ich einen ganzheitlichen Ansatz des Trainings so wichtig.

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Physiotherapeutin und Präventionstrainerin stelle ich für meine Kursteilnehmer und auch für Sie ganz individuell die richtigen Übungen zusammen. Lassen Sie mich Ihnen helfen, einen für Sie passenden Dreiklang aus Körper, Geist und Seele zu finden.



*Sie haben Fragen
zur Rücken-
Reise? Schreiben
Sie mir gern oder
rufen
Sie mich an.*

TELEFON: 0172 7532991
MAIL: kontakt@bewegungsraum-dresden.de
WEB: www.bewegungsraum-dresden.de

SCHENKEN SIE IHREM RÜCKEN AUFMERKSAMKEIT

Rücken-Reise



EIN WOCHENENDE RUND UM UNSEREN „RÜCKEN“

Wie oft lesen wir in Magazinen, dass Rückenleiden in Deutschland eine der Volkskrankheiten Nummer eins sei. Laut Robert Koch-Institut (RKI) leiden etwa 70 bis 85 Prozent der Erwachsenen in Deutschland mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen, etwa ein Drittel der Patienten sogar unter chronischen Schmerzen.

Ich weiß, wie hektisch der Alltag sein kann. Auch ich muss mich immer wieder daran erinnern, wie wichtig es ist, sich um den eigenen Körper zu kümmern. Damit Sie sich diese Zeit ganz aktiv nehmen können, lade ich Sie auf eine kleine gemeinsame „Rückenreise“ ein.

DER RÜCKEN UND SO VIEL MEHR

Gönnen Sie sich ein ganzes Wochenende Liebe und Aufmerksamkeit für Ihren Rücken – er hat es verdient. Wir lernen, wie wichtig unser Rücken für unser Wohlbefinden ist und ich zeige Ihnen Übungen aus verschiedenen Trainingsmethoden, die Ihrem Rücken im Alltag Stabilität verleihen und Schmerzen vermeiden können.



RÜCKEN-WOCHENENDE – WIE WIRD ES ABLAUFEN?

Das Rücken-Wochenende gibt einen Rahmen vor und lässt gleichzeitig sehr viel Raum für eigene Unternehmungen. Es ist für jede Erfahrungsstufe geeignet – im Zentrum steht das Innehalten und das Sammeln von Erfahrungen, die in den Alltag mitgenommen werden können.

Damit Sie eine genauere Vorstellung bekommen, hier ein kleiner Einblick:

Freitag

Ab 15.30 Uhr
16.45-17.30 Uhr

Anreise und Zimmerbezug
Begrüßung, Ankommen
Einführung: Was ist meine gesunde Haltung? Was kann ich für meinen Rücken im Alltag tun?

17.30-19.00 Uhr

Praxiseinheit: Rückenübungen für den Alltag

19.00-21.00 Uhr

gemeinsames Abendessen

Samstag

08:00-09:00 Uhr

Start in den Tag mit aktivierenden Übungen für den Rücken aus dem Pilates

09:00-10:00 Uhr
11:00-12:30 Uhr

gemeinsames Frühstück
Nordic Walking als Ausgleichsübungen zum Berufsalltag (für all diejenigen, die möchten), je nach Wetter auch eine große Wanderung

12:30- 16:30 Uhr

Freizeit (Zeit für Massagen, Wellness, Sauna und Spaziergänge)

16:30-18:00 Uhr
18:00-20:00 Uhr
20:00-21:00 Uhr

Praxis: Übungen für den Rücken
gemeinsames Abendessen
Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training zu Ausgleich

Sonntag

08:00-09:00 Uhr

Start in den Tag mit Faszientraining für den Rücken

09:00-10:00 Uhr
11:00-12:00 Uhr

gemeinsames Frühstück
Übungen für zu Hause und für den Berufsalltag

13:00 Uhr

Ende des gemeinsamen „Rücken“-Wochenendes

EIN MIX AUS TRAININGSMETHODEN

Das Wochenende ist geprägt von einem Mix aus Übungen, die ich aus meiner jahrelangen Erfahrung mitbringe. Dabei ist mir besonders wichtig, dass Sie mit den Übungen neue Rituale für sich erlernen, die Sie dann in Ihren Alltag integrieren können. Wir wollen Entspannungsphasen für den Körper schaffen, die auch am Arbeitsplatz anwendbar sind.

Neben meiner jahrelangen Erfahrung mit den Trainingsmethoden der Rückenschule bringe ich außerdem mein Wissen über Pilates und Faszientraining mit. Denn obwohl es im Kern um den Rücken geht, ist das Trainieren der Körpermitte für einen gesunden Rücken entscheidend.

Sie müssen keine Sorge haben – jede Erfahrungsstufe ist herzlich willkommen und im kleinen Kreis passen wir die Übungen an Ihre Fähigkeiten und Bedürfnisse an. Wir wollen gemeinsam Übungen kennenlernen, ausprobieren und schauen, wie Sie das Erlernte bestmöglich in Ihren Alltag integrieren können.



AKTUELL GEPLANTE RÜCKEN-REISE

05.04. – 07.04.2024

