

Körper Kompetenz

Hüfte & unterer Rücken Workshop

„Hüften – Dreh- und Angelpunkt der Evolution“

Unser vorwiegend sitzender Lebensstil lässt die Hüftgelenke langsam verkümmern: Von der Bewegungs-Vielfalt hin zur Bewegungs-Einfalt. Alles, was im Hüftgelenk schief läuft, müssen die benachbarten Gelenke ausbaden. Ein fittes Hüftgelenk entlastet den unteren Rücken und schützt die Knie.

„Das Kreuz mit dem Kreuz“

Der Bauplan von Mutter Natur zeigt eindeutig, für welche Bewegungen die Lendenwirbelsäule gemacht ist und für welche nicht. Ignorieren wir das, ist es kein Wunder, dass die Bandscheiben aufgerieben werden, die Wirbelgelenke frühzeitig abgenutzt und die Muskeln chronisch verspannt sind.

„Iliosakralgelenke – Spannungsmülleimer des Körpers?!“

Die Ilio-Sakral-Gelenke zwischen Hüftbein und Kreuzbein sind eine Schnittstelle in der Kraftübertragung zwischen den Beinen und der Wirbelsäule, vergleichbar mit einer „Spannungsfuge“. Eingepackt und aufgespannt zwischen unzähligen Bändern und Muskeln sollen sie nicht zu viel und nicht zu wenig bewegen – ein Balanceakt im wahrsten Sinne des Wortes.

„Gemeinsam entschlüsseln wir den Bauplan von Mutter Natur und ich zeige dir jede Menge praktische Übungen für deinen Alltag und deinen Sport.“

Dieser Workshop ist für JEDEN geeignet. Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber von Vorteil. Neugierig geworden? Dann sei dabei! Werde Pilot in deinem Körper! #KörperKompetenz

Im Pfarrzentrum Dietach

189,- € Frühbucher bis 31.12.26

210,- € regulär (ab 1.1.27)

5.-6.3.2027

FR 15-18:00

SA 9-12:30 und 14:00-16:30



martina tanzer
Y O G A

