

SHOULDER RE-CREATION

SHOULDER RE-CREATION

Nutze das Wissen der inneren Kampfkünste, um Deine Schultern schmerzfrei, beweglich und stark zu machen!

In diesem Workshop zeige ich Dir verschiedene Übungen, um Deine Schultern zu "öffnen" und zu befreien. Dabei lenken wir unsere Aufmerksamkeit im ersten Schritt auf das Lockern und Erspüren des Schulterbereichs, um danach sehr intensiv die Schulter aufzudehnen um sie so wieder in ihre ursprüngliche Form zu bringen. Den Abschluss bilden Techniken um Blockaden im Schultergürtel zu beseitigen sowie die Integration des Gelernten in eine entspannte und kraftvolle Ganzkörperbewegung.

Wir besprechen neben den einzelnen Techniken die Form & Funktion der Schulter sowie typische Fehlhaltungen.

Dieser Workshop könnte für Dich interessant sein, wenn Du...

- eine Verletzung oder Operation an der Schulter hattest
- immer wieder an Überlastungszuständen und Schmerzen Deiner Schultern leidest
- an einer chronischen Schulterproblematik leidest
- Deine Performance im Sport verbessern willst
- Deine Kampfkunst auf ein neues Level bringen willst

Ich zeige dir, wie es geht - der Rest liegt in *Deiner* Hand!

Avatar
Training

39 EURO

pro Teilnehmer,
inkl. Videozugang

30.9.23
IN
GELNHAUSEN

Dao-MKK e.V.,
Zum Wartturm 5

10-12 UHR

Anmeldung bei
Sebastian unter

0151- 101 69 194

oder

sebastian@dragonmovement.de

<https://avatartraining.gumroad.com>

