

Medical Coaching – Hüftgelenke

Freitag, 2. Mai 2025 von 10:00 – 13:00 Uhr

Inhalt:

Das Becken ist das Zentrum des Körpers. Ein richtig aufgerichtetes Becken verändert automatisch die Haltungen von Knie, Füßen, Wirbelsäule und Schultern positiv. Die Hüften geben unserem Körper und unserer Seele den Schwung und die Richtung für das Voranschreiten im Leben. Im Hüftbereich laufen die wichtigsten und grössten Muskeln und Faszien zusammen.

Bei diesem Workshop lernen wir die Anatomie und die Ursachen von Erkrankungen der Hüftgelenke kennen. Die Hüftgelenksarthrose ist eine häufige und schmerzhafte Erkrankung der Hüftgelenke. Mit der Massage von speziellen Druckpunkten können wir Muskelverspannungen lösen und mit ausgewählten Übungen die Beweglichkeit und Kraft der Hüfte trainieren. So verbessert sich unser Stand und unsere Gangart im Leben.

Seminarleitung:

- Dr. Verena Mutschlechner ist Ärztin für Allgemein- und Komplementärmedizin. Sie hat sich als Yogalehrerin und Yogatherapeutin beim ältesten Yogainstitut Indiens, dem Theyogainstitute.org qualifiziert. Sie bietet online Beratungen, Visiten und Medical Coachings mit Taping in Bozen an. (Brennerstr. 2A)
verena@mutschlechner.org
Tel. für Terminvereinbarungen:
+39 0473 420630



- Irene Gīta Hofmann ist Yogalehrerin, Ayur-Yoga-Therapeutin, medizinische Praxisassistentin und Kauffrau. Seit 2018 unterrichtet sie Yoga in der Schweiz und seit 2023 leitet sie auch Seminare bei Yoga Vidya in Deutschland. Ihre Yogaklassen enthalten jeweils Hatha Yoga Stellungen, Pranayama (Atemübungen), Elemente aus der Ayur-Yoga-Therapie und Aspekte der Spiraldynamik®.
www.idlewild.ch / irene@idlewild.ch / Tel. +41 78 837 83 93

Mitbringen, Voraussetzungen:

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte mitbringen, zwei Yogablocks oder Sitzkissen. Bequeme Kleidung oder Sportkleidung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten:

EUR 57

Anmeldung:

info@autenticos.it
+39 327 206 0000