

Skoliose Workshop

# PROGRAMM

## Workshop Ablauf

Freitag, 10. Juni 22	15 Min. Begrüßung, Blitzlicht, Überblick Programm 75 Min. Die Grundprinzipien der Methode PPP mit unmittelbarer Umsetzung in praktische Übungen Hilfsmittel: Hocker mit Auflage, Matte, Unterlage für den Schädel
Samstag, 11. Juni 22	30 Min. PPP Arbeit an der Skoliose 60 Min Training (sanft), Audio-Aufzeichnung Hilfsmittel: Hocker mit Auflage, Matte, Unterlage für den Schädel
Sonntag, 12. Juni 22	30 Min. PPP Arbeit an der Skoliose 60 Min Training (sanft steigernd), Audio-Aufzeichnung Hilfsmittel: Hocker mit Auflage, Matte, Unterlage für den Schädel
Freitag, 17. Juni 22	Follow-up 1 30 Min F&A 60 Min Training, Audio-Aufzeichnung
Freitag, 24. Juni 22	Follow-up 2 60 Min Training, Audio-Aufzeichnung 30 Min F&A "Wie weiter?"

## **Freitag, 10. Juni 2022**

Grundpositionen im Sitzen und Liegen, von Zehe bis Kronenpunkt. Die Knochen ausrichten: Wirbelsäule, Becken, Brustkorb. In die Aufspannung entspannen: den Atem arbeiten lassen. Alles mit allem vernetzen: Der Zauber der Diagonalen.

45 Minuten praktisches Training

## **Samstag, 11. Juni 2022**

Wiederholung vom Freitag plus Grundposition im Liegen. Die Kopfhaltung optimieren. Die Beckengelenke mobilisieren. Die Rippen von innen formen. Die Wirbel bewusst bewegen.

60 Minuten praktisches Training

## **Sonntag, 12. Juni 2022**

Auf den eigenen Körper hören, er ist einmalig. Der eigenen Wahrnehmung vertrauen. Vom Umgang mit Entwicklungsschmerzen. Was tun, wenn es wirklich wehtut: SOS-Übungen.

60 Minuten praktisches Training

## **Follow-up 1: Freitag, 17. Juni 2022**

Antworten zu deinen Fragen. Beweglichkeit für alle Gelenke. Übungen für die Reaktionsfähigkeit des Körpers.

60 Minuten praktisches Training

## **Follow-up 2: Freitag, 24. Juni 2022**

Antworten zu Ihren Fragen. Gezielt Kraft aufbauen: Rumpf und Rücken. Gezielt Mobilität aufbauen: Iliosakralgelenke, Brustwirbelsäule, Kopfgelenke.

60 Minuten Krafttraining aus den Knochen: Muskelaufbau ohne Angst