

# ZVK-KURSE

**FREITAG, 21.09.2012, 09.00 – 12.00 Uhr**

## ***Rückenschmerz hat keine Macht, wenn der Muskel lacht***

**Kursleiter/in:** Robert Schönberner (AG Sportphysiotherapie)

### **Ziele des Workshops:**

1. Rückengesundheit durch Bewegung, Entspannung, Lachen.
2. Vermittlung von innovativen Ansätzen für ein „starkes Rückgrat“

### **Zielgruppe des Workshops:**

Physiotherapeuten, Masseur, Sportlehrer, Ärzte

### **A. Theoretische Ansätze des Workshops:**

1. Möglichkeiten und Grenzen der modernen Physiotherapie bei Rückenschmerzen
2. Ressourcenaktivierung auf muskulärer und neurosomatischer Ebene durch Bewegung und Entspannung.
3. Lach Yoga: Lachübungen kombiniert mit Bewegung und Dehnung sowie einfachen Atem- und Entspannungstechniken

### **B. Praktische Ansätze des Workshops:**

1. Bewegung- und Entspannungsübungen
2. Lach Yoga
3. Durch besondere Bewegungs- und Entspannungsübungen und Lachen wird das muskuläre und neurosomatische System des Menschen in Richtung positive Emotion und „starkes Rückgrat“ geführt.