

## Tagesseminar: „**Meinem Rücken zuliebe**“

Die erfahrene Physiotherapeutin trainiert mit uns rücken- und gelenkschonendes Arbeiten beim Geben einer Lomi Lomi Nui oder einer anderen Körperarbeit an der Massageliege.

### Wer ist eingeladen?

Das Tagesseminar ist für Lomi Lomi Nui Practitioner, MasseurInnen, EnergetikerInnen und für alle, die sonst noch häufig an der Massageliege arbeiten.

### Inhalte:

- Allgemeine Grundregeln für rückergerichtetes und gelenkschonendes Arbeiten
- Aufrichtung und Arbeitshaltung
- Arbeitshöhe, Schrittstellung, Hebelwirkung
- statische Position versus Bewegung
- Übungen zur Kräftigung und Dehnung beteiligter Muskulatur
- Individuelle IST-Analyse und Empfehlungen für optimierten Körpereinsatz
- Einübung entlastender Körperhaltungen und -bewegungen

Bitte achte bei Deinen nächsten Einsätzen am Massagetisch darauf, welche Griffe eine Belastung für Deinen Körper darstellen und bringe diese Situationen in die Gruppe ein. Wir werden keine ganze Lomi oder andere Massageform geben, sondern jeweils kritische Griff- und Bewegungssituationen nachstellen. Diese werden dann analysiert und Entlastungen erarbeitet, damit Du diese Griffe auch weiterhin ohne Qualitätseinbußen für Deine Kunden anwenden kannst.

**Zeit:** Freitag, 4. Oktober 2019, 9:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

**Ort:** 7012 Zagersdorf, Neugasse 25 (südlich von Eisenstadt)

**Preis:** 120,- (incl. Skriptum, Teilnahmebestätigung als Lomi Lomi Nui-Fortbildung, Getränke)

**Trainerin:** Eveline Maria Gavenda, Physiotherapeutin

**Mitzunehmen:** Mittagsjause, gemütliche Kleidung

**Anmeldung:** [lomi@ochr.at](mailto:lomi@ochr.at) oder [eve.gavenda@gmail.com](mailto:eve.gavenda@gmail.com)

