



Alle Seminare, Vorträge sowie Workshops finden bewußt in kleiner Runde statt, sind interaktiv und praxisbezogen.

Um im Dialog zu sein, sind Fragen jederzeit wünschenswert.

Seminar: Rückengerecht durch den Alltag ohne den inneren Schweinehund (?)

Datum: Do, den 04.12.2025

Uhrzeit: 17.30 – ca. 19.30 Uhr

Ort: Privatpraxis Ulrike Wentzel, Peterstr. 5a, 24534 Neumünster

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 10 Personen

Ablauf:

- ca. 45 min Vortrag: Wie ist unsere Wirbelsäule aufgebaut?
Welche Bewegungen sind möglich?
Welche Muskelgruppen stabilisieren unseren Rücken?
- ca. 20 min Pause: mit warmen und kalten Getränken sowie
Kleinigkeiten zum Knabbern und Naschen
- ca. 45 min Workshop: Rückengerechtes Heben und Tragen im Alltag mit
kleinen Übungen für Zwischendurch zum Mitmachen,
Was mache ich mit dem inneren Schweinehund?

Kosten: 35 € pro Person

Anmeldung: privatpraxis-wentzel@proton.me
oder per Tel. 0174-650 5817

Anmeldung bis spätestens 24.11.2025

Alle Informationen zur Zahlung bekommen Sie per E-mail oder Telefon mitgeteilt.
Nach erfolgtem Zahlungseingang erhalten Sie eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden, werden Sie ca. 1 Woche vor Beginn darüber informiert und Ihnen automatisch die Kosten umgehend zurückerstattet.

**Mitzubringen sind Interesse und gute Laune.
Ich würde mich freuen, Sie zu dieser kleinen abendlichen Runde begrüßen zu dürfen.**

Herzliche Grüße Ihre Ulrike Wentzel