

KONGRESS SOMA BAY

31.10. - 7.11.2010

Workshops mit PT Robert Kriz

Die Kurse sind einzeln oder als Paket buchbar.
Preise, Information und Anmeldung siehe Seite 2.

WORKSHOP 1:

Atemgesteuerte Bewegung der Wirbelsäule (CT-Motion)

ZIELGRUPPE:

Alle, die mittels bewusstem Umgang mit dem Atem und atemgesteuerten Bewegungen der Wirbelsäule folgendes erreichen wollen:

- › Muskelspannung und Steifigkeit im Rücken und Nacken reduzieren
- › Entspannungsfähigkeit im Alltag verbessern, Belastbarkeit erhöhen
- › Stress-Symptome reduzieren
- › Schmerzen/chronische Schmerzzustände beeinflussen
- › Behandlung der cervicothoracalen Dysfunktion

INHALTE:

- › Bewusstmachen des eigenen Atemverhaltens
- › Atemtechniken zur besseren Nutzung der vorhandenen Atemräume
- › Einsatz der Atembewegungen zur Verbesserung der Beweglichkeit in der Brust- und Halswirbelsäule
- › Atemlenkung zur positiven Stress- und Schmerzbeeinflussung

DAUER: Montag - Freitag, jeweils 9.30 - 12.00 Uhr. Der Kurs findet teilweise im Freien statt.



WORKSHOP 2: Apnoekurs (Freitauchen ohne Atemgerät)

„Die Kunst des Atems in einem Atemzug“

Apnoetauchen in Soma Bay verbindet die absolute Ruhe und entspannende Wirkung der Atemreduktion/Atemkontrolle mit der überwältigenden Farbenpracht des Roten Meeres.

VORAUSSETZUNGEN:

Keine HNO-Erkrankungen, ansonsten keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



INHALTE:

- Atem- und Entspannungstechniken
- Atemreduktion
- Schwimmtechniken mit Flossen und Monoflosse
- spezifisches Training in den Disziplinen Statik (Zeittauchen), Dynamisch (Streckentauchen) und Constant Weight (Tieftauchen)

DAUER: Montag - Freitag, jeweils 14.00 - 16.30 Uhr

KOSTEN:

EUR 250,- pro Einzelkurs, EUR 350,- für beide Kurse als Paket

SEMINARLEITUNG ROBERT KRIZ:



Freiberuflicher Physiotherapeut seit 1990. Spezialgebiet Orthopädie, Unfallchirurgie und Leistungssport, vor allem manuelle Behandlungskonzepte und funktionelle Behandlungsmethoden. Arbeit und Leben werden unter anderem von Yoga und Zen, Höhlen- und Apnoetauchen beeinflusst.

Neben den Seminaren für Therapeuten und ÄrztInnen auch Veranstaltung von Seminaren für Patienten und Interessierte mit dem Thema: „Spannungsschmerz in Nacken und Rücken“.

INFORMATION & ANMELDUNG:

PT Robert Kriz, Alserstraße 43/8d, A-1080 Wien
tel: +43 [699] 114 08 538, mail: r.kriz@physio-kriz.at
www.ctmotion.at

