

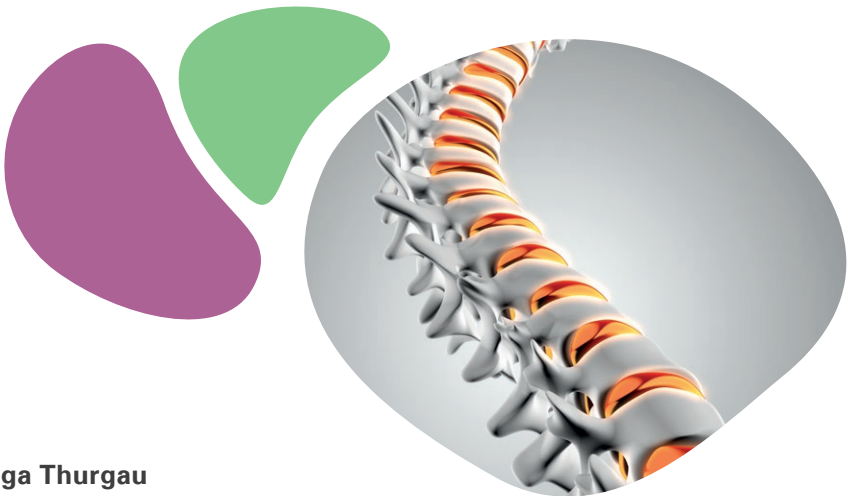
# Spiraldynamik®

## Schulter und Nacken

Wie ein Fundament bildet der Schultergürtel die Basis für den Nacken. Anders-herum ist eine zentrierte Kopfposition grundlegend für eine aufrechte Haltung mit entspanntem Schultergürtel. Dieser Workshop möchte diese Zusammen-hänge beleuchten und mit Hilfe der Spiraldynamik viele Alltagstipps und Übun-gen für einen schmerzfreien Nacken vermitteln. Zudem wird aufgezeigt, wie für eine gute Basis, sprich für einen sortierten und kräftigen Schultergürtel, gesorgt werden kann.

Datum/Zeit	Montag, 12. Mai 2025, 18:00 – 20:30 Uhr
Ort	Katholisches Pfarreizentrum, Freiestrasse 13, 8570 Weinfelden
Kursleitung	Sibylle Iseli
Kosten	CHF 50.00

**Eine Anmeldung ist erforderlich (beschränkte Platzzahl)**



**Rheumaliga Thurgau**  
Holzäckerlistrasse 11b  
8280 Kreuzlingen  
Tel. 071 688 52 67  
[www.rheumaliga.ch/tg](http://www.rheumaliga.ch/tg)  
[info.tg@rheumaliga.ch](mailto:info.tg@rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Thurgau**  
Bewusst bewegt