

Tao-Do-In

Schulter & Nacken

Grundlagen-Seminar
Teil 01



Ganzheitliche Übungen für mehr Energien und Balance!

Tao-Do-In Selbsthilfe Übungen

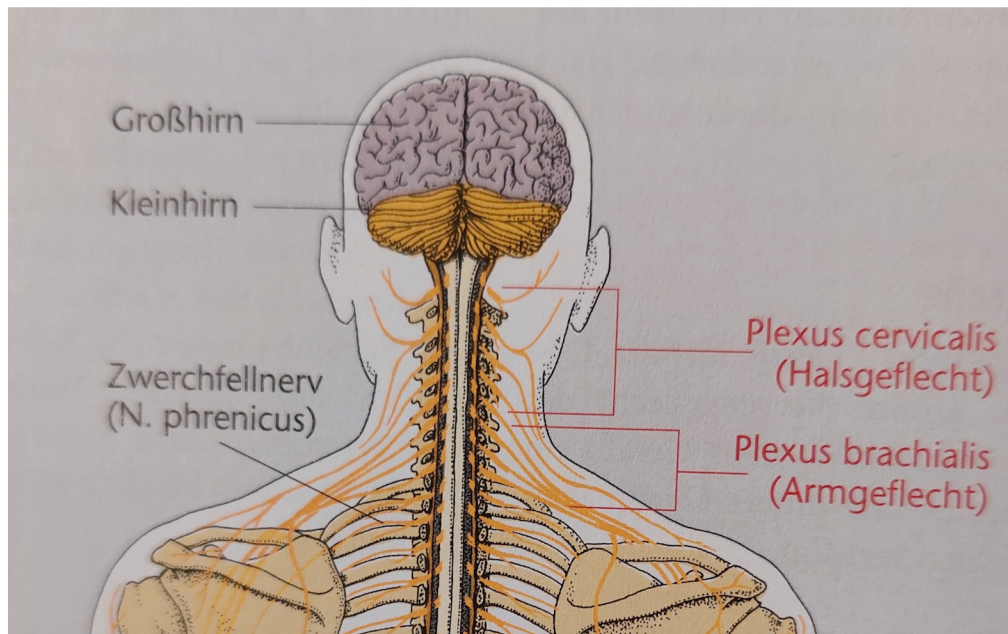
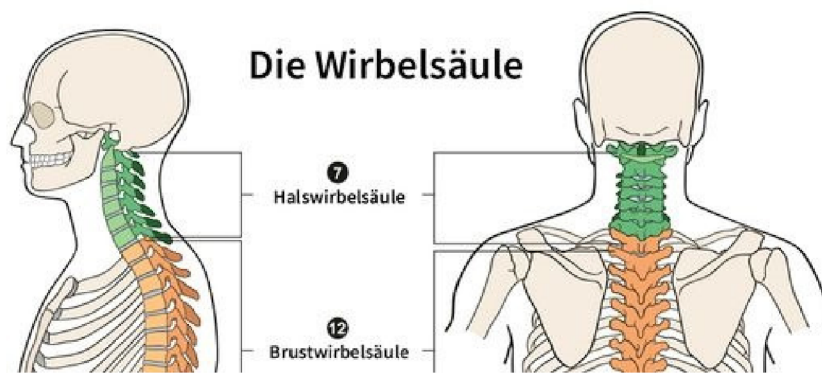
Die Vorteile von Tao-Do-In Nacken- und Schulterübungen

1. Stressabbau: Reduziere Stress und Spannungen im Nacken und den Schultern.
2. Bessere Durchblutung: Verbessere die Durchblutung für mehr Wohlbefinden.
3. Körperhaltung: Unterstütze eine gesunde, aufrechte Haltung.
4. Flexibilität: Erhöhe die Beweglichkeit in Nacken und Schultern.
5. Schmerzlinderung: Lindere Schmerzen und Verspannungen in diesem Bereich.

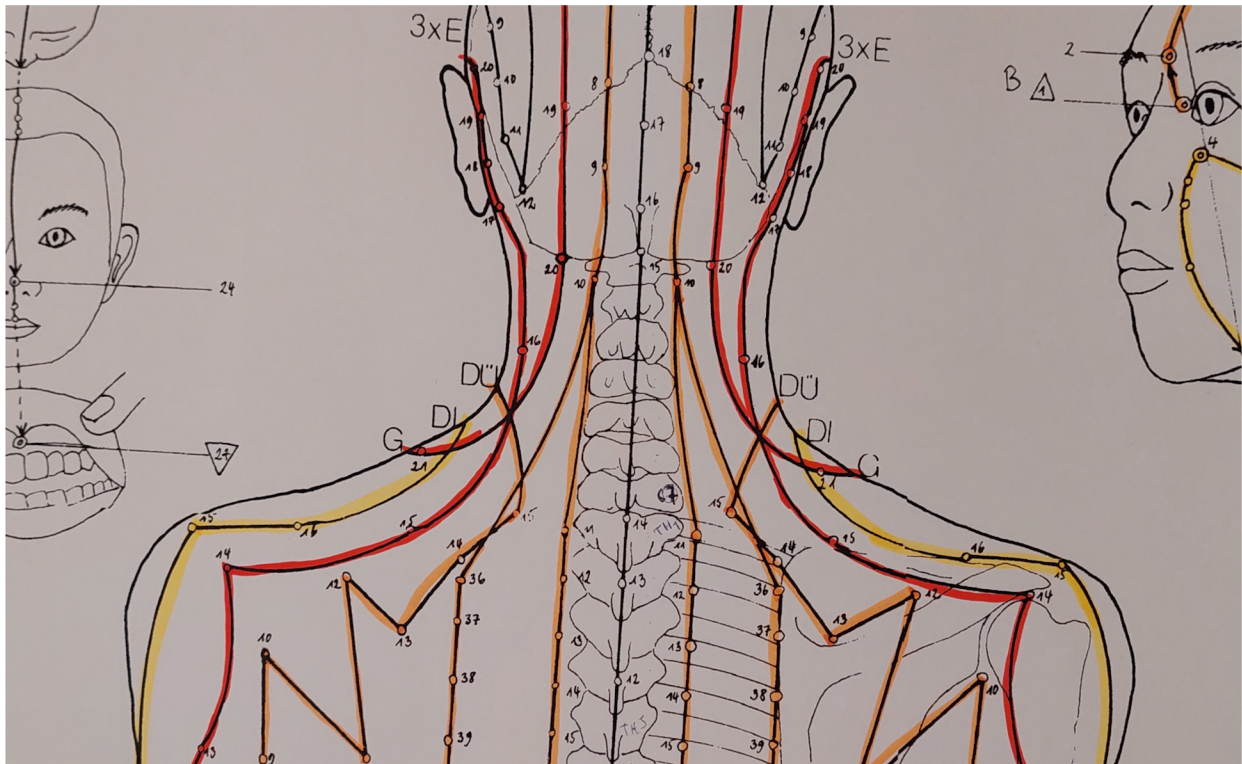
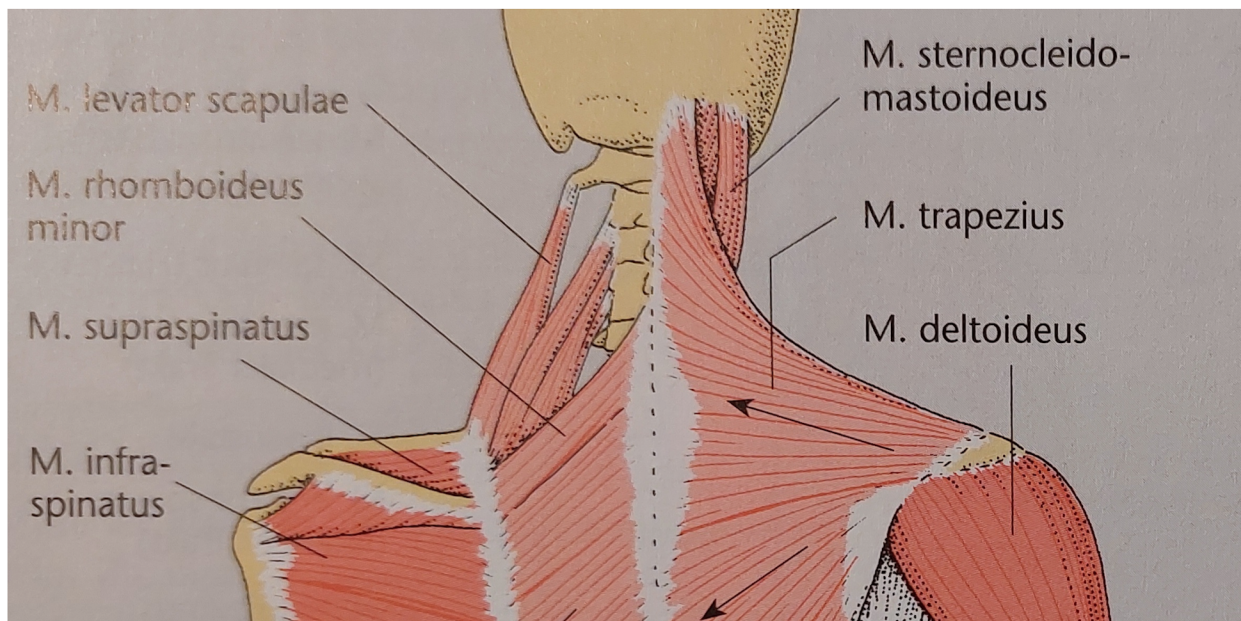


Wirbelsäule

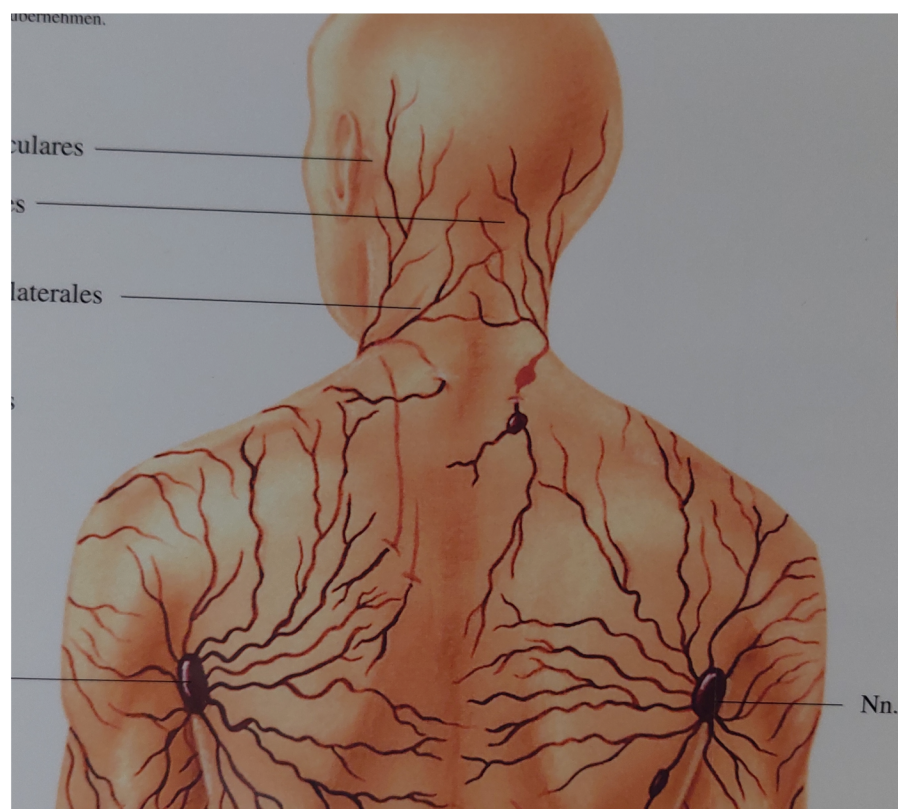
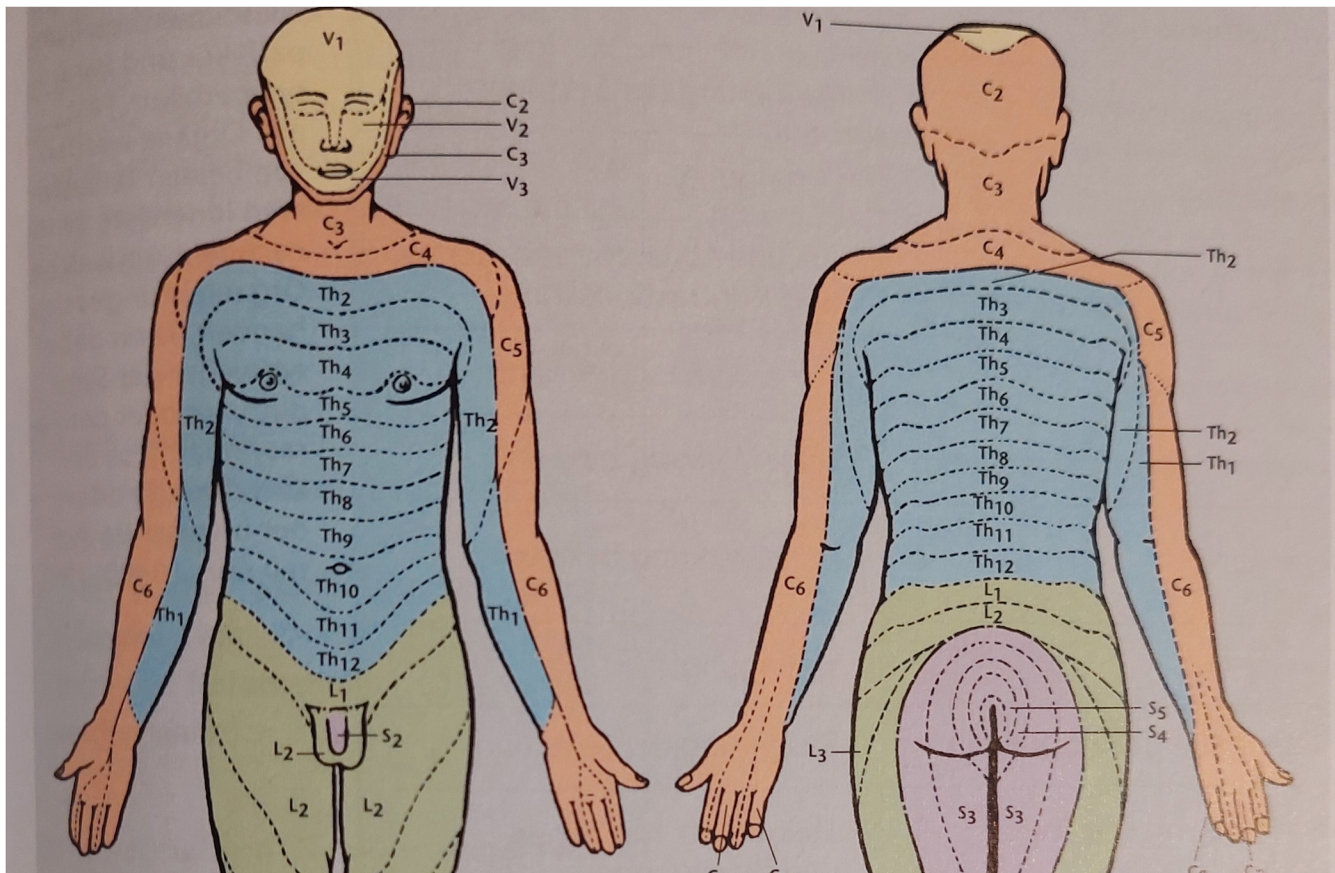
Der Nacken und Hals bilden eine entscheidende anatomische Region, die die Verbindung zwischen dem Kopf und dem Rumpf herstellt. Hier verlaufen lebenswichtige Strukturen wie die Wirbelsäule, Nerven, Blutgefäße und die Muskulatur, die sowohl die Bewegung als auch die Stabilität des Kopfes ermöglichen.



Anatomie & Meridiane



Dermatome & Lymphsystem



Ganzheitliche Übungen für mehr Energien und Balance!

Praktische Übungen

Dieses Notizen Video ist exklusiv für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieses Seminars!



<https://youtu.be/0Dctcw8bojs>

Nackenübungen:

- 00 - Vorbereitung
- 01 - Nackenbewegung Links-Rechts
- 02 - Nackenrotation Atlas
- 03 - Nackenhaltung aufgrund von Handy-Nutzung

Schulterübungen:

- 10 - Schulterrotation vorne-hinten
- 11 - Armöffnung und Schulterblatt-Mobilisierung
- 12 - Ausgestreckte Armrotation
- 13 - Mobilisierung des prominenten Schulterblatts

Ziel der Übungen



Die Erfolge von Tao-Do-In Übungen sind vielfältig und können dich motivieren, regelmäßig zu praktizieren:

- Schmerzfreiheit und Verletzungsvermeidung
- Qualität vor Quantität
- Tägliches Training
- Präzision der Bewegungen.
- Maximale Amplitude der Bewegungen
- Atemtechnik
- Kein Training bei Entzündungen
- Geduld ist wichtig

Lass dich von diesen Erfolgen motivieren, regelmäßig Tao-Do-In Übungen zu praktizieren und deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Patrick Sartre

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Praxis Kraftquelle - Patrick Sartre - Niederau 15 - 96250 Ebensfeld
WhatsApp: 01514 6706273 www.praxis-kraftquelle-sartre.de



<https://www.youtube.com/@Tao-Do-In>