

# Yoga für die Zahnarztpraxis

- **Praktische Übungen für das ganze Team**
- **Schmerzen lindern – Wirbelsäule mobilisieren – Durchblutung steigern**
- **Förderung der Regeneration und des Immunsystems**

Zürich (Nähe HB) Sa. 4.3.2023 09.00 – 13.00 Uhr



## DH Karin Waller

- Dentalhygienikerin HF, (1993)
- Lu-Jong-Lehrerin, seit 2002
- Mitbegründerin des Zentrums für Traditionelle Tibetische Medizin Nangten Menlang

Die Referentin Karin Waller ist eine erfahrene DH und kennt die berufsbedingten Probleme der Zahnärztinnen und Zahnärzte, DHs und DAs bestens!

Mit speziell für das Zahnärzte-Team angepassten, einfachen Lu-Jong-Yoga-Übungen zeigt Ihnen die Referentin, wie nach kurzer Zeit eine **musuloskeletale Entspannung** stattfinden kann, was sowohl **Schmerzen lindert**, die **Wirbelsäule mobilisiert** und die **Durchblutung anregt** als auch das Nervensystem in einen parasympathischen Zustand versetzt. Dies wiederum **fördert die Regeneration und das Immunsystem**.

Diese spezifischen Lu-Jong-Übungen basieren auf der Jahrtausende alten **Traditionellen Tibetischen Medizin**, bei der die Wirbelsäule für die allgemeine Gesundheit und Vitalität eine zentrale Rolle spielt. Die Übungen können, unabhängig von Alter und körperlicher Fähigkeit, von allen Menschen ausgeführt werden, die etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten.

## Schwerpunkte

### Das Erlernen der «5 Elemente Grundübungen»

- für die Aktivierung der Körperfunktionen
- für die Beweglichkeit des ganzen Körpers
- für das Ausgleichen der Atmung
- für die Beruhigung der störenden Gedanken und Emotionen

### Das Erlernen der «5 Übungen der Körperteile»

- für die Beweglichkeit der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule
- für die Beweglichkeit der Schultern, Arme, Hände und Finger
- gegen Schmerzen im Bewegungsapparat
- gegen Kopfschmerzen
- gegen Beschwerden innerhalb des rheumatischen Formenkreises

### Das Erlernen der «Juwelen Übung»

- für das emotionale Herz

# Anmeldung auch online auf [www.fbrb.ch](http://www.fbrb.ch)

Yoga für die Zahnarztpraxis

**Zürich**, Sa. 4. März 2023, 09.00 – 13.00 Uhr  
(Nähe HB)

4  
Punkte

K2108

Kursgebühr CHF 290.– (inkl. Verpflegung)

Bitte mitnehmen: Yogamatte, bequeme Bekleidung.

\_\_\_\_\_  
Namen aller Teilnehmer/-innen (in Blockschrift):  
.....  
.....

\_\_\_\_\_  
Rechnungsadresse/ Praxisstempel:  
.....  
.....  
.....  
.....

\_\_\_\_\_  
E-Mail:

\_\_\_\_\_  
Datum:

\_\_\_\_\_  
Unterschrift:

Telefon 055 415 30 58

[www.fbrb.ch](http://www.fbrb.ch)

**Allgemeine Geschäftsbedingungen:** Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt zu bezahlen. Eine Stornierung der Anmeldung muss schriftlich erfolgen und wird nicht telefonisch entgegengenommen. Bei Abmeldungen bis 4 Wochen vor dem Veranstaltungstermin wird die Kursgebühr abzüglich der Umtriebsentschädigung (CHF 80.–) zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet und bleibt geschuldet. Mit der Anmeldung wird eine Bewilligung für eine periodische Kontaktaufnahme per E-Mail (Newsletter) erteilt und Einverständnis mit den vollständigen AGB erklärt. Die vollständigen AGB finden Sie auf [www.fbrb.ch](http://www.fbrb.ch). Auf das Rechtsverhältnis ist ausschliesslich Schweizer Recht anwendbar. Ausschliesslicher Gerichtsstand ist Zürich-Stadt. CHE-112.295.268 MWST

KALADENT

curaden  
better health for you

DentistClub



GAS/ECR/ICR

Nicht frankieren  
Ne pas affranchir  
Non affrancare

50384635  
000001



**DIE POST**

fortbildungROSENBERG  
MediAccess AG  
Hofstrasse 10  
Postfach 257  
8808 Pfäffikon