

## 10 mögliche Gründe warum wir an Rückenschmerzen leiden

1. Bewegungsmangel
2. einseitige Haltung am Arbeitsplatz
3. Sport oder Hobby, die den Körper nur einseitig belastet
4. Fehlhaltungen und Fehlbelastungen im Alltag
5. psychosomatische Ursachen (z.B. Stress, Depressionen)
6. Übergewicht
7. Skoliose (angeboren oder erworben)
8. Osteoporose
9. Bandscheibenvorfall oder Wirbelverletzungen
10. Arthrose

Durchbrechen Sie den Teufelskreis aus Schmerz – Bewegungsmangel – Verspannungen – Versteifung – mehr Schmerz...

Trennen Sie sich von der passiven Opferposition Ihrem Schmerz gegenüber und lernen Sie Ihren Körper neu kennen.

Durch achtsames und genaues Arbeiten, werden Sie wieder Freude an Bewegung erfahren und können Ihre Schmerzen lindern oder beseitigen. Sie werden aktiv im Handeln und aktiv in der Bewegung.

Gewinnen Sie wieder Lebensfreude!