



Das Tuning Board, der Nacken und die Wirbelsäule

Mit Dr. Darrell Sanchez*, (USA)

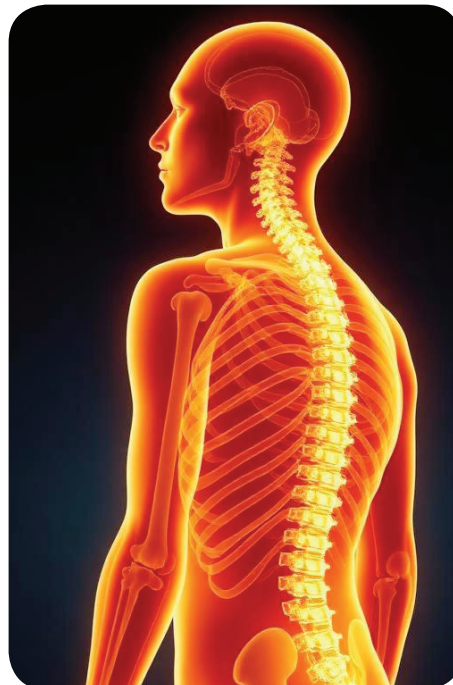


Unserere menschliche Wirbelsäule ist einzigartig auf dieser Welt, da wir die einzigen Lebewesen auf Erden sind, deren Wirbelsäule so konstruiert ist, dass sie vollständig vertikal steht. Zwar gibt es andere Lebewesen, die auf zwei Beinen stehen und ihren Kopf über den Füßen halten können, doch vermögen sie eine solche Haltung nur für kurze Zeit beizubehalten. Was uns unterscheidet, ist die feine Abstimmung von Krümmungen, Struktur und Becken – eine Architektur, die es erlaubt, Gewicht zu tragen und zugleich beweglich zu bleiben.

 Unsere Wirbelsäule hat vielerlei Funktionen. Eine gesunde Wirbelsäule ermöglicht Statik, und Bewegung in fast alle Richtungen und hält uns in Balance. **Sie ist unsere Kommunikationszentrale und die wichtigste Achse zwischen Gehirn und Körper.** Über das vegetative Nervensystem ist sie mit allen Organen verbunden. 31 Nervenpaare zweigen von ihr ab und übermitteln Nachrichten

**Die Wirbelsäule spiegelt
unser inneres Erleben
und formt daraus Haltung.**

ten an das gesamte System. Fehlgestellte oder blockierte Wirbel können die gesamte Kommunikation stören. Doch die Wirbelsäule trägt mehr als



nur physisches Gewicht. Sie reagiert auf das, was uns bewegt – auf Stress, Angst, Überforderung, Erschöpfung. **Sie spiegelt unser inneres Erleben und formt daraus Haltung.**

DATUM:

25. November 2026
(Mittwoch)

KURSZEITEN:

Jeweils von
10.00 – 13.00 und
14.30 – 17.30 Uhr

ORT:

Zentrum für Innere
Ökologie,
Freischützgasse 1
8004 Zürich

KOSTEN: CHF 260.–

SPRACHE:

Englisch mit Übersetzung
ins Deutsche

BEDINGUNGEN:

Vorherige Teilnahme an
einem Basis-Kurs mit
Darrell Sanchez

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.– an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

 Das Leben mit der Schwerkraft hat unser ganzes Leben von Geburt an geformt und Gewohnheiten entstehen lassen. Zu verstehen, wie unsere Wirbelsäule funktioniert, wie sich unser emotionales und mentales Befinden in ihr spiegelt, welche Möglichkeiten sie bietet und welche

In diesem Prozess kann
sich etwas neu ordnen.

Fehlhaltungen zu gravierenden Problemen führen können, ist eine wertvolle Ressource – insbesondere angesichts unserer heutigen Gewohnheit, stundenlang zu sitzen oder den Kopf nach vorne zu beugen, um auf unsere Smartphones zu schauen.

 In der Erforschung der Wirbelsäule mit Hilfe des Tuning Boards öffnen sich Räume für Wahrnehmung, für Verständnis, für Veränderung. Struktur und Funktion werden erfahrbar – im Zusammenhang mit Bewegung, mit individuellen Bewegungsradien und mit der eigenen Geschichte. In diesem Prozess kann sich etwas neu ordnen. **Ein feineres Bewusstsein entsteht – für Balance, für innere Orientierung, für das Zusammenspiel von Stabilität und Bewegung.** Daraus wächst die Möglichkeit, wieder in Kontakt zu kommen mit einem Gefühl von Mitte.

**Teilnahmevoraussetzung ist ein
vorher besuchter Tuning Board
Basis-Kurs.**

Basiskurs:

**Das Geheimnis des Tuning Boards
am 21. - 22. November 2026**

Vertiefungskurs: Neurologie der Körperhaltung

am 28. – 29. November 2026

** **Dr. Darrell Sanchez**, der Erfinder der genialen Tuning Boards™, ist Bewegungs- und Psychotherapeut, Rolfer, SE- und Craniosacral Therapeut. Er ist auch professioneller Tänzer und Tanzlehrer. Seit 1974 bewegt er sich im Feld der heilenden Künste als Studierender, Praktizierender, Dozent und Therapeut. Der verbindende Faden in dieser Vielseitigkeit ist sein Wunsch, kreative Transformation als Gesamterfahrung für den ganzen Menschen zu ermöglichen. Die kreative Arbeit von Darrell Sanchez wird von SE-Begründer Dr. Peter A. Levine in höchsten Tönen gelobt und empfohlen.*

Anmeldetalon:

Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für den Kurs
«DAS TUNING BOARD, DER NACKEN UND DIE WIRBELSÄULE» mit Dr. Darrell Sanchez vom 25. November 2026:

Name..... Vorname.....
Strasse..... PLZ/Ort.....
Beruf..... Telefon.....
E-Mail.....
Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie (ZIO), Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.se