

Funktionales Haltungstraining für Erzieherinnen - Grundlagenseminar

- Ziel:** Sie lernen, ihre Bewegungsfreiheit zu steigern, die Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule wiederherzustellen, Spannungen, Beschwerden im Kreuz und Schultern zu mindern, kurz den Belastungen der berufsspezifischen Besonderheiten entgegenzuwirken.
- Inhalt:** Verspannungen, Rückenschmerzen, Haltungsschäden und eine eingeschränkte Beweglichkeit kennen viele von uns. Ohne es zu wollen haben wir Gewohnheiten entwickelt; die uns langfristig schaden können;
- >> wir beißen die Zähne zusammen >>
>> halten den Atem an >>
>> reißen uns zusammen >>
>> ziehen den Kopf ein >>,
und wahrscheinlich kennen Sie noch weitere schlechte Gewohnheiten.
- Das Seminar besteht aus verbal vermittelten, anstrengungslosen Übungen. Das abwechslungsreiche Programm beinhaltet kleine und große Bewegungen, so dass alle relevanten Funktionen des Körpers erfasst werden. Gleichzeitig werden Vorstellungskraft, Koordination, Konzentration und Wahrnehmung trainiert. Basis dieses Seminars ist die Feldenkrais-Methode.
- Zielgruppe:** Erzieherinnen und alle Interessenten, die mit schweren Lasten sowohl psychisch als auch physisch umgehen. Ebenso Menschen, die berufsspezifisch viele Tätigkeiten in gebückter oder gehockter Haltung verbringen.
- Referent:** Ralf Ziegler, Kommunikationstrainer und FELDENKRAIS®-Pädagoge
- Dauer:** Grundseminar 2 Tage
Auffrischungsseminare (alle 6-12 Monate) 1 Tag
- Hinweis des Veranstalters:** Bitte Wohlfühl-Kleidung und eine Decke mitbringen
- Ihr Nutzen:** Durch den bewussten Einsatz der Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit und durch eine verbesserte Nutzung der Gelenk - und Skelettstruktur gelingt es Ihnen, die Ausübung des Berufes für lange Zeit zu sichern. Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Koordination in den zu erfüllenden Aufgaben werden Sie verbessern