

Funktionales Haltungstraining für MitarbeiterInnen in der Pflege - Grundlagenseminar

- Ziel:** Immer wieder stoßen wir an Grenzen, wenn der Schmerz oder verlorenes Selbstvertrauen die Aufmerksamkeit dominiert. Im Seminar werden wir Wege finden, diese Schleifen zu verlassen, Sie lernen, ihre Bewegungsfreiheit enorm zu steigern, die Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule wiederherzustellen, Spannungen, Beschwerden im Kreuz und Schultern zu mindern, kurz den Belastungen der berufsspezifischen Besonderheiten, speziell von Heben und Tragen entgegenzuwirken.
- Inhalte:** Verspannungen, Rückenschmerzen, Haltungsschäden und eine eingeschränkte Beweglichkeit kennen viele von uns. Ohne es zu wollen haben wir Gewohnheiten entwickelt, die nicht nur unnützlich sind, sondern auch gegen uns wirken:
- >> 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 werden alle relevanten Funktionen des Körpers erfasst. Gleichzeitig werden Vorstellungskraft, Koordination, Konzentration und Wahrnehmung trainiert. Basis dieses Seminars ist die FELDENKRAIS®-Methode.
- Referent:** Ralf Ziegler, Kommunikationstrainer und FELDENKRAIS®-Pädagoge
- Zielgruppe:** PflegemitarbeiterInnen, Interessenten aller Bereiche, die mit schweren Lasten umgehen, sowie berufsspezifisch viel in wirbelsäulengerechter Haltung verbringen.
- 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 Ihres Berufes für lange Zeit zu sichern. Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Koordination in den zu erfüllenden Aufgaben werden Sie verbessern.