

Funktionales Haltungstraining - Grundlagenseminar

Spezialseminar für sitzende Berufe /Computerarbeitsplätze

- Ziel:** Sie lernen, ihre Bewegungsfreiheit zu steigern, die Beweglichkeit ihrer Wirbelsäule wieder herzustellen, Spannungen, Beschwerden im Kreuz und Schultern zu mindern, kurz, den Folgen einer sitzenden Lebensweise entgegenzuwirken.
- Inhalte:** 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:** Führungskräfte, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die überwiegend im Sitzen arbeiten
- 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:** Sie wirken den negativen Folgen einer sitzenden Arbeit entgegen.
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 Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Koordination bei den zu erfüllenden Aufgaben werden Sie verbessern.