

Datum: Samstag: 06.11.2010
Uhrzeit: 09:00 - 12:30 Uhr - Feldenkrais
13:00 - 16:30 Uhr - Rücken und Co
Ort: Kloster Steyler Missionare
Arnold-Jansen-Str. 30
53757 St. Augustin
Raum E 43
Kosten: Mitglieder: 35 Euro
Externe Teilnehmer: 70 Euro
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode versteht sich als Verfahren, in dem über eine Verbesserung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit Bewegungsabläufe effizienter und harmonischer gestaltet werden können. Durch diese Art organischen Lernens ergibt sich ein breites Anwendungsgebiet sowohl in der Prävention als auch der Rehabilitation.

Diese Fortbildung gibt einen Einblick in die Vielseitigkeit und Effektivität der Methode. Mit viel Praxis wird die konkrete Anwendbarkeit erfahren. Übungen für verschiedenen Körperbereiche im Liegen und Sitzen werden vorgestellt und gemeinsam erarbeitet.

So kann jeder kleine Übungssequenzen für die eigene Praxis mitnehmen und einbauen.

Referent: Sven Herrmann

- Physiotherapeut
- Feldenkrais-Lehrer
- Bobath-Therapeut

Rücken und Co.

Inhalte:

- Zahlreiche Übungen und Übungsvariationen rund um das Training des Rückens und der Rumpfmuskulatur allgemein.
- Vertiefung anatomischen Wissens
- Gezieltes Training bei Haltungsschwächen
- Senso-Motorik und Haltungsschulung

Referent: Win Silvester

- zertifizierter Gesundheitsmanager (Universität Koblenz-Landau)
- medizinischer Ayurveda-Spezialist (REAA)
- mehrfach lizenzierter Gesundheitstrainer (Fitness, Aerobics, Body&Mind.)
- zert. Tai Chi Chuan - Lehrer (Stufe 1, Tai Chi Akademie Rhein/Sieg)