



ALEXANDER TECHNIK für Pflegekräfte

“DEN RÜCKEN STÄRKEN”

Inhalte und Methoden

Der Workshop wird entsprechend den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer gestaltet.

Zu Beginn des Workshops lernt die Dozentin die Teilnehmer kennen und beobachtet in Übungen typische Alltagsbewegungen wie Sitzen, Gehen, Aufstehen, Stehen, Greifen oder Heben.

Durch das Auflegen der Hände registriert die Dozentin den Muskeltonus und die Körper-Koordination der einzelnen Teilnehmer. Falsche Haltungs- und Bewegungsmuster werden erkannt, anatomische Hintergründe verständlich erklärt und die Körperhaltung wird behutsam korrigiert.

- Wie kann ich den eigenen Rücken als Kraftquelle schonen und nutzbar machen?
- Wie kann ich schwere Dinge heben, das Gewicht in meinen Rücken fließen lassen und dadurch meine Gelenke schonen?
- Wie kann ich in einen gelösten Zustand und in Balance kommen, um so die meiste Kraft und Gelassenheit entwickeln zu können?
- Wie kann ich verhindern, immer wieder in meine alten Bewegungsmuster zu geraten, die mir Schmerzen oder Beschwerden verursachen?

- Aktivitäten und viele praktische Übungen
- Einzelarbeit, Paararbeit, Gruppenarbeit, Hands-On Arbeit
- gegenseitiges Ausprobieren und analysieren der verschiedenen Möglichkeiten

Dozentin

Charlotte Blickensdorff

Dipl. Ök. Dipl. Phil.

Lehrerin der F.M. Alexander-Technik

KURSANMELDUNG/ORT

BILDUNGSWERKSTATT-PFLEGE
AM BASSIN 8
14467 POTSDAM
MOBIL: 0152-293 76 508

- 219,00 €/ TN
- inkl. Seminarunterlagen/ Getränke und liebevoller Pausenverpflegung
- inkl. TN-Bescheinigung mit den Punkten der RbP
- zzgl. Mwst. von 19%

