

ONLINE-BEWEGUNG

MITTAGS- UND ABENDKURS ab 20.09.2021

Format-Erläuterungen



FELDENKRAIS® – Eine besondere Form des Lernens

Einseitige, statische Belastungen zum Beispiel am Arbeitsplatz, im Haushalt, bei der Gartenarbeit oder beim Sport führen oftmals zu Rückenbeschwerden, Kopf- und Nackenschmerzen. Die Feldenkrais-Arbeit ermöglicht es, sich lang geprägten Gewohnheiten in den individuellen Bewegungsabläufen z. B. beim Sitzen und Stehen, Drehen und Bücken, Heben und Tragen, Greifen und Reichen, bewusst zu werden. Spielerisches Experimentieren ermöglicht die Erfahrung von alternativen, leichteren Bewegungsabläufen, die sich etablieren können.

Über das Erforschen eigener Bewegungsmuster können weitere Bewegungsspielräume entdeckt und Lernvermögen verbessert werden.

Für alle, unabhängig von Alter, Beruf, Vorkenntnissen oder körperlicher Konstitution, die offen sind, sich auf neue Erfahrungen einzulassen, um ihre eigene Entwicklungsfähigkeit zu entdecken.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Wollsocken, großes Handtuch oder Gymnastikmatte

LEITUNG: Andrea Elsässer, FELDENKRAIS® Practitioner (Mitglied im Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.)

Rosen Movement ®

Marion ROSEN (1914 - 2012), Physiotherapeutin, hat in jahrzehntelanger Praxis und Erfahrung beobachtet, wie der Körper Blockaden aufbaut als Ausgleich für emotionale Stresserlebnisse. Diese Blockaden hindern uns in unserer Beweglichkeit und beeinträchtigen unsere Lebensenergie. Mit der Zeit können durch die chronischen Muskelverspannungen auch Schmerzen entstehen.

Einfache, sanfte Übungen in Begleitung von Musik, geeignet für jedes Alter, helfen uns, Verspannungen im Körper zu lösen, damit wir uns wieder mit mehr Leichtigkeit und Freude bewegen können. Der natürliche Atem kann wieder freier fließen. Bei einer Rosen Movement® stunde handelt es sich also mehr um ein „work in“ als ein „work out“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und evtl. ein Kissen

Leitung: Karen Zoeppritz-Karle Physiotherapeutin, TRE®Providerin, Praktizierende der Rosen-Methode®, www.karen-zoeppritz-karle.de

Qigong

Mit meditativen, chinesischen Heilübungen in Bewegung und in Ruhe entspannen = loslassen und zur Ruhe kommen = sich sammeln. Gleichmut im Herzen finden. Der Körper wird in seiner eigenen Kraft zum Ausgleich unterstützt. Unter kompetenter Anleitung wird die Übungspraxis an die persönlichen Erfordernisse angepasst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe

LEITUNG: Patricia Heck-Pomorin, Ärztin, Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin, Qi Gong-Lehrerin (Abendkurs) bzw. Regina Pauly, M. A., Qigong-Lehrerin nach den Richtlinien der Deutschen Qigong Gesellschaft (Mittagskurs)

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs- und Dehnübungen. Es geht auf Joseph Pilates zurück, der seine Trainingsmethode »Contrology« nannte. Durch die Pilates-Atmung, wird die Konzentration und Koordination verbessert. Der Körper entspannt sich und beruhigt den Geist. Ein Teil der Muskelarbeit wird von außen nach innen verlagert, dadurch wird die äußere Muskelkraft aus der Tiefenmuskulatur gestützt. Pilates verbessert die Körperhaltung und Körperwahrnehmung, stärkt die Kondition und stabilisiert den Rumpf.

Pilates ist ein perfektes Training, bei dem man seinen Körper besser kennen und beherrschen lernt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Handtuch

LEITUNG: Simone Falkenberg, Gesundheits- und Bewegungstrainerin, Pilatetrainerin

Yoga

Leichte Körperübungen, die verspannte Muskelpartien lockern und beleben, Atemübungen, die die Atmung verbessern und vertiefen, Tiefenentspannung, die den Geist zur Ruhe bringt, sorgen dafür, belebt, konzentriert und motiviert wieder in den Arbeitsalltag zurückzukehren.

Bitte mitbringen: warme Socken und bequeme Kleidung, großes Handtuch, Yogamatte, falls vorhanden.

LEITUNG: Eva-Maria Borghardt, Yogalehrerin (BDY), Krankenschwester, Heilpraktikerin Psychotherapie

NIA – neue Energie für Körper, Geist und Seele

Nia vereinbart Elemente aus Tanz, Yoga, Feldenkrais und dem Kampfsport und schenkt neue Energie, Balance, Stärke und Beweglichkeit. Nia ist getanzt Faszientraining. Ziel von Nia ist es, Gesundheit und Schönheit zu schenken. Einfache Schrittfolgen und Freedance machen Nia zu einem einzigartigen Workout.

Nia ist für alle Altersklassen geeignet. Die Freude an der Bewegung steht im Vordergrund.

LEITUNG: Bettina Mayer, Sporttherapeutin, Zertifizierte Nia-Trainerin