Bones for Life, beweglich gesund stark

Freitag, 8. Feb 2019, 16:00 - 21:00 Uhr

Was brauchen unsere Knochen, um ein Leben lang elastisch, gesund und tragfähig zu bleiben? Bones for Life wurde als erstes von 5 Programmen von Dr. Ruthy Alon zu dieser Frage entwickelt und stellt uns den "Werkzeugkoffer" zum selbst (wieder) Tun zur Verfügung. In einfachen Experimenten gehen wir der Bedeutung der eigenen Haltung nach und finden Prozesse zu unserer Stärkung im Liegen im Sitzen im Gehen und Stehen. Die Senior-Feldenkraisausbildnerin, hat ihre Aufmerksamkeit dorthin gelegt, wo die meisten Menschen Probleme haben: Schmerzen im Rücken, in den Gelenken, im Nacken, im Kopf,... Sie bietet Lösungsansätze, die uns selbst befähigen, unseren Körper in seiner Sprache zu verstehen und uns so zu bewegen, dass Schmerzen wieder vergehen können.

Die Körperforschungsprozesse bestehen aus kurzen, entspannenden und gleichzeitig kräftigenden Übungen, die wir gut in den Alltag mitnehmen und einbauen können.

Erst für sich selbst etwas tun, dann es auch an andere weitergeben!? Im Frühjahr 2019 wird es wieder eine Ausbildung zum/zur Bones for Life LehrerIn in Österreich geben, die ich mit einer Kollegin leite. Ich werde in den zwei 5 stündigen Seminaren unterschiedliche Körperforschungsprozesse vorstellen, um einen möglichst breiten Einblick in Bones for Life zu geben.

Andrea Hochegger

Anmeldung:

Andrea Hochegger
office@andreahochegger.com
0664 / 202 1877
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 75,-
€ 65,- für LeNa Mitglieder

Eisenbergerhof

Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen