

# Ganzheitliches Bewegungstraining

## Thematik

Ganzheitliches Wohlbefinden bedeutet in einem aufrechten, stabilen, und lebendigen Körper zu leben, mit einem guten Zugang zur inneren Entspannungsfähigkeit. Durch das Innehalten und das Nachwirken lassen von Erlerntem, kann eine bewusste Körperwahrnehmung erlangt werden. Diese Grundlagen für eine gute Gesundheit sind ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses.

## Ablauf

Einstieg:

- Anregung des Kreislaufes
- Koordinationsübungen
- Achtsamkeitsübungen zur Stärkung einer aufrechten Haltung

Hauptteil:

- Kräftigungsübungen zur Verbesserung wichtiger Körperfunktionen wie Stabilität, Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit aus verschiedenen Ausgangspositionen (liegend, sitzend, stehend, gehend)
- Hilfsmittel: Theraband, Beckenbodenball, Gymnastikball, Hanteln, etc.

Abschluss:

- Entspannungs- und Atemübungen

## Zusatzinformationen

- Inhaltliche Schwerpunktthemen: Haltung / Stabilität / Beckenboden / Beweglichkeit / Spannungsausgleich / Entspannung / BBAT.
- Zur Vertiefung eines Schwerpunktthemas kann ein Teilkurs à ca. vier bis sechs Lektionen absolviert werden.
- Für eine individuelle Kursberatung kontaktieren Sie bitte die Kursleiterin Cornelia Schlegel Meier.
- Ausrüstung: Bequeme Bewegungskleidung und Noppensocken.

## Aus- und Weiterbildungen von Cornelia Schlegel Meier

- Dipl. Physiotherapeutin FH
- BBAT: Basic Body Awareness Therapy
- Weiterbildungen in Beckenbodenrehabilitation
- Atemtherapie n. Ilse Middendorf
- Verschiedene Entspannungsmethoden: Funktionelle Entspannung, Tiefenentspannung, PMR, Autogenes Training
- Eutonie
- Expression corporal
- Spiraldynamik
- Langjährige Berufserfahrung in Einzel- und in Gruppentherapien
- 10-jährige Dozentenerfahrung an der Schule für Physiotherapie, sowie in Kursen für PhysiotherapeutInnen