**Ganzheitliches Bewegungstraining mit Cornelia Schlegel**

Ich biete fortlaufende Gruppen an.

Nach Absprache ist es möglich, nur für ein Schwerpunktthema (ca 4-6x) teilzunehmen

Schwerpunktthemen sind:

Haltung / Stabilität / Beckenboden / Beweglichkeit / Tonusausgleich / Entspannung / BBAT

Beispiel eines Ablaufs:

Oft steigen wir ein mit einer Übung zur Stärkung und Bewusstwerdung unserer aufrechten Haltung.

Dann nehmen wir uns Zeit, unseren Kreislauf anzuregen, uns einzuwärmen, gerne in Kombination mit Koordinationsübungen.

So richtig gut versorgt mit Sauerstoff sind wir bereit für Übungen zum Kraftaufbau und zur Verbesserung von Stabilität, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit . Dabei üben wir in verschiedenen Ausgangsstellungen (Rückenlage, Seitlage, Bauchlage, 4-Füsslerstand, Sitzen, Stehen und Gehen)

Wichtig sind mir immer auch Momente des Innehaltens, des Nachwirkens, der Körperwahrnehmung. Ebenso gehören Entspannungs- und Atemübungen zum Inhalt meiner Stunden.

Manchmal nehmen wir zur Unterstützung unseres Trainings Therabänder, Beckenbodenbälle, Hanteln und andere Therapiegegenstände hinzu.

Wir trainieren zum Teil mit Musik

In den Stunden tragen wir bequeme Bewegungskleidung und Noppensocken

Bitte ein Abdecktuch für die vorhandene Gymnastikmatte mitbringen.

Die Stunden sind für alle Menschen geeignet, welche die obigen Themen in ihrem Leben verbessern wollen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf für weitere Fragen oder auch, um abzuklären, welche Gruppe für Sie geeignet ist.

Wir wollen nicht nur aufrechter, kräftiger, stabiler und lebendig in unserem Körper sein, sondern auch einen guten Zugang zu unserer Entspannungsfähigkeit finden. Dies bedeutet ganzheitliches Wohlsein und ist eine Grundlage für Gesundheit.

Grundlagen, auf welche ich in meinen Stunden zurückgreife:

* Physiotherapieausbildung
* BBAT (basic body awareness therapy)
* Weiterbildungen in Beckenbodenrehabilitation
* Atemtherapie n. Ilse Middendorf
* Verschiedene Entspannungsmethoden: Funktionelle Entspannung, Tiefenentspannung, PMR, Autogenes Training
* Eutonie
* Expresion corporal
* Spiraldynamik
* Langjährige Berufserfahrung in Einzel-und in Gruppentherapien
* 10 jährige Dozentenerfahrung an der Schule für Physiotherapie, sowie in Kursen für Physiotherapeut\*innen