



Fortbildung **Körperbalance und Achtsamkeit- Dynamische Integration für sich nutzen**

Körperbalance und Achtsamkeit mit dynamischer Integration ist eine Methode zur Wiederherstellung von natürlichen Bewegungsabläufen und Körperhaltungen. Jeder Mensch entwickelt basierend auf der eigenen Bewegungserfahrung im Kleinkindalter typische Verhaltensmuster, die im Alltag fast automatisch ablaufen. Durch traumatische Erfahrungen, wie z.B. Stürze oder Unfälle oder sehr einseitige Alltagsbelastungen werden diese Muster immer weiter reduziert. So ist es verständlich, dass sich im Laufe der Jahre Spannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen entwickeln können.

- Veranstaltungsort:** Räumlichkeiten der Doctrina Bon(n)a GmbH, Wachsbleiche 26, 53111 Bonn
- Kursgröße:** ab 6 Teilnehmern (max. 15)
- Zielgruppe:** Gesundheits- und Krankenpfleger*in, Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger*in, Krankenschwester*pfleger, Altenpfleger*in, Pflegehilfskräfte, andere Berufsgruppen und Interessierte
- Kursdaten:**
- 09.03.2020 und 10.03.2020
- Jeweils von 8:30-12:45 Uhr

Dozentin:
Kursstruktur:

Kursinhalte:

Abschluss:
Kosten:

Ansprechpartner:

Ziel:

Der Workshop „Körperbalance und Achtsamkeit“ soll den Teilnehmern dazu dienen auf Basis von Selbsthilfe (prophylaktische) Maßnahmen zu erlernen, um den eigenen Muskeltonus ausbalancieren zu können und dadurch das Skelettsystem zu reorganisieren. Sie erlernen alternative Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten und entwickeln so eine natürliche Dynamik in ihren Bewegungsabläufen. Sie erhalten eine erhöhte Selbstwahrnehmung und erarbeiten so ein individuelles und verbessertes Körperbewusstsein. Diese Maßnahmen und Fertigkeiten können von den Teilnehmern letztendlich in den Alltag und auch das eigene Berufsleben integriert werden, um ein gesunde Körperbalance zu erhalten.

Silke Wagner

10 UE theoretische, fachspezifische Schulung (Mehrertagesveranstaltung)

- Typische Verhaltensmuster, traumatische Erfahrungen und Arbeits- bzw. Alltagsbelastungen
- Verschleißsymptomatik, Entstehung von Spannung, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen
- Balance des Muskeltonus und Reorganisation des Skelettsystems
- Erlernen alternativer Haltungs- und Bewegungsmuster, Selbstwahrnehmung und Körperbewusstsein

Teilnahmebescheinigung

130 Euro (inkl. Skripte, Unterrichtsmaterialien, Verpflegung)

Sandra Hommer (Akademieleitung)



Identnummer: 201990113

Für die Teilnahme können 8 Fortbildungspunkte für die Registrierung beruflich Pfleger angerechnet werden.