
Der innere Körperklaus

Description

Sie sitzen auf Stühlen in Miniaturform, bewegen sich in gebeugter Haltung auf Augenhöhe mit den Kindern, heben und tragen Kinder, Betten, Tische – viele Belastungen muss Ihr Körper täglich aushalten. Die Folge: Schmerzen im Rücken, in den Schultern, im Nacken u.v.m.

Diese Weiterbildung setzt sich aus zwei Teilen zusammen. Im ersten Teil werden wir uns mit Ihrer Mobilisierung beschäftigen, Entspannungsmöglichkeiten austesten sowie Varianten der aktiven Erholung. Im zweiten Teil erfolgt der Übertrag in die Praxis. Auch die Kinder benötigen eine Gesundheitsförderung, um dem allgemeinen Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Inhalte:

- kleine Übungen zur Mobilisierung
- Entspannungsübungen
- Umgang mit individuellen Themen der Teilnehmer
- aktive Erholung und Übungen für Kinder