



RHEUMA-LIGA

Schleswig-Holstein e.V.

Ortsgruppe Heide

“Fokus Du“ – mobilisieren statt resignieren **Ganzheitliches Stabilisations- und Achtsamkeits-Training** **gegen Bewegungseinschränkung und Schmerz**

“Man kann einen Menschen nichts lehren; man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken“ (Galileo Galilei). Nach diesem Motto gestaltet Susanne Geisler ihr Trainingskonzept “Körper-komplex-Effizienz“. Die ersten zwei Einheiten des Kurses beinhalten Vorträge mit gewünschter Gesprächsrunde.

Themeninhalte:

- Was können unsere Muskeln? - gezielte Muskelmobilisierung aktiviert unsere “innere Apotheke“
- Achtsamkeit – der bewusste Umgang mit sich selbst schafft Lebensqualität
- Das Körper – Geist-Gleichgewicht
- Die Relevanz der Atmung – spezielle Atemtechniken für eine effizient Entspannung

und die Mobilisierung neuer Energien

Die folgenden vier Einheiten des Kurses beinhalten das Trainingskonzept “Körper-komplex-Effizienz“, das eine gezielte Kontraktion der Muskulatur mit einer einhergehenden Entspannung fokussiert. Einzelne Muskelpartien werden gezielt und konzentriert angespannt und anschließend entspannt. Die Aufmerksamkeit richtet sich ausschließlich auf die hohe Kraft-Intensität und fokussiert intensiv das Erlernen der Achtsamkeit. Gezielte Atemtechniken sorgen für ein Forcieren der Spannungslösung. Körper und Geist agieren zusammen in Richtung ganzheitlicher Entkrampfung. Ein gezieltes Aufmerksammachen auf die körpereigene Muskulatur bewirkt ein neu erlerntes Körperbewusstsein, dass sämtliche Spannungen lösen und Energieressourcen aktivieren kann. Ziel ist es, unbewusste und unwillkürliche Muskelanspannungen in eine konzentrierte, zielgerichtete Kraftmobilisierung zu verwandeln mit positiven Effekten für eine gesunde Lebensqualität.

Übungsinhalte:

- Ganzheitliches Stabilisations-Training
- Gezieltes Faszien-Training
- Gleichgewichts- und Atemübungen / Entspannungstechniken

Leitung: Frau Susanne Geisler, Personal Trainerin

Ort: Ärztezentrum Büsum gGmbH, Westerstr. 30, 25761 Büsum

Zeit: 17:00 bis 19:00 Uhr, 6 Termine zu 2 Stunden

Mittwoch 25. Juli, 01. August, 08. August, 15. August, 22. August, 29. August

Die Übungen finden im Sitzen statt, bequeme Kleidung ist angesagt.

Mindestteilnehmerzahl: 12

Kosten:

Für Mitglieder der Rheuma-Liga bei Erstteilnahme 46,00 €

Für Mitglieder, die 2018 bereits an einem Kurs teilgenommen haben 65,00 €

Für Nicht-Mitglieder 80,00 €

**Anfragen und Anmeldung bei Frau Geisler unter: 04834 -7193124 oder
Mail: geisler-coaching@gmx.de**