

Entlastung am Arbeitsplatz - Gesunde Hände - Gesunde Körperhaltung



8. Oktober 2024



9:00 - 16:30 Uhr



Mutterhaus
Wilhelm-Löhe Str. 16
91564 Neuendettelsau



Rudi Veitengruber



09874/8-2672
monika.naass@diakoneo.de



95,00 € Intern
105,00 € Extern



Bei Absagen ab 14 Tage vor Beginn berechnen
wir 100 % der Teilnahmegebühren



Tagesverpflegung



8 Unterrichtseinheiten



ANMELDUNG
www.dialogakademie.de

Anatomisch "richtig" bewegte Hände sind voll belastbar und schmerzen nicht. Durch funktionelle Übungen und Techniken erobern Sie sich die geniale Bewegungsfreiheit Ihrer Hände zurück. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht der anatomisch funktionelle Gebrauch der Hände. Dazu werden anatomische Zusammenhänge zwischen Händen und dem ganzen Körper aufgezeigt und intensiv beleuchtet. - Wirksam gegen Mausarm, Karpaltunnelsyndrom und Rhizarthrose/Arthrose.

INHALTE:

- Sitzen will gelernt sein
Referenzpunkte für die Aufrichtung der Wirbelsäule. Anatomische Zusammenhänge begreifen und erspüren.
- Nacken - Schulter - Ellbogen
Wichtige Schnittstellen zwischen der Wirbelsäule und den Händen kennen lernen.
- Gesunde Hände
Das Handgewölbe aufbauen – Umsetzung in den Alltag: Aktive und entspannende Techniken.
- Exkurs: Faszientraining für die Problembereiche
Lösende und aktivierende Übungen für den Büroalltag.
- Loslassen
Bewusstsein für verspannte Situationen entwickeln und Veränderungen zulassen. Die Leichtigkeit der Bewegung kennen lernen und umsetzen.
- Übungstechnik
Einfache Übungen für Zwischendurch zur Entlastung und Stärkung der Hände

*weil wir das
Leben lieben.*