

## Kursbeschreibung:

Rückenbeschwerden sind Volkskrankheit Nr. 1. Alle Altersgruppen sind betroffen. Verspannte Muskeln, gedehnte Bänder oder überlastete Sehnen lösen die Schmerzen häufig aus. Auch Stress und psychischer Druck lasten auf den Schultern oder verspannen den Rücken. Unsere einseitigen oder unergonomischen Bewegungen beim Sitzen, Stehen, Bücken oder Gehen spüren wir oft erst dann, wenn es weh tut. Das Gleiche gilt auch für den Stress, unter dem wir stehen.

Als Mitarbeiter im Gesundheitswesen sind Sie besonders gefährdet. Pflegealltag, Schreibtischarbeit, Arbeitsverdichtung und Zeitdruck, das hohe Maß an Verantwortung – die klassischen Auslöser für oft chronische Rückenbeschwerden lauern auf Sie. Schlagen Sie Ihnen ein Schnippchen.

Im Seminar arbeiten Sie an Ihren alltäglichen Bewegungsmustern. Sie lernen wahrzunehmen, wo Sie sich am Arbeitsplatz gewohnheitsmäßig zu sehr anstrengen, belasten, eng machen, die Luft zum Atmen nehmen. Dann üben Sie alternative Bewegungsmuster und Verhaltensweisen, die Sie und damit Ihren Rücken entlasten und Ihre Arbeit und Ihren Alltag leicht machen können. Die Übungen im Seminar orientieren sich am Berufsalltag und den Erfahrungen der TeilnehmerInnen. Sie sind alltagstauglich und ohne Hilfsmittel anwendbar: etwa am Pflegebett, am Computer, in einer Dienstbesprechung oder auf dem Weg zum nächsten Patienten.

Wesentliche Bausteine des Seminars kommen aus der F. M. Alexandertechnik. „Wenn wir aufhören das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von alleine!“ Diese Erfahrung machte ihr Begründer am eigenen Leibe und entwickelte daraus sein Lehrprogramm, das inzwischen weltweit unterrichtet wird. Mehr zur Methode und Ihrer Anwendung lesen Sie hier: [www.alexandertechnik.biz](http://www.alexandertechnik.biz).

## Methoden:

- Einzel-, Kleingruppen- sowie Großgruppenarbeit
- Achtsamkeitsübungen
- Training neuer Verhaltens- und Bewegungsmuster

## Termin:

29.03 - 30.03.2017 09:00 - 16:00 Uhr

## Veranstaltungsort:

ZAB GmbH Haus 21  
Hermann-Simon-Straße 7  
33334 Gütersloh

## Zielgruppe:

Mitarbeiter im Gesundheitswesen

## Teilnehmerzahl:

maximal 15

## Kursleitung:

Annette Brockgreitens

Heilpraktikerin

Lehrerin nach F.M. Alexandertechnik, langjährig Dozentin

für F.M. Alexandertechnik am Zentrum für

Musikergesundheit an der Hochschule für Musik in

Detmold, Studium Angewandte Theaterwissenschaften an

der Universität Gießen (Diplom), Coach und Trainerin,

Energiearbeit

## Anmeldeschluss:

28.02.2017

## Information:

Angela Prattke

Durchwahl 0 52 41/708 23-70

Zentrale 0 52 41/708 23-0

[prattke@zab-gesundheitsberufe.de](mailto:prattke@zab-gesundheitsberufe.de)

**Punkte:** 10



**Kosten:** 285.00 €

*inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke*