

Body-Feeling



für Pflegepersonal

Durch Achtsamkeit und Schulung der Körper- und Bewegungswahrnehmung wird im Bodyfeeling-Kurs für Pflegepersonal gelernt, Fehl- und Überlastungen zu erkennen, zu korrigieren und zu vermeiden.

Ein Bodyfeeling Kurs ist ein hervorragendes Angebot, ihren Mitarbeitern eine umfassende Prävention für die körperliche und psychische Gesundheit zu gewährleisten. Probieren Sie es aus! Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen mit neuer Energie, Motivation und Arbeitseinsatz danken!

Ziele

- Förderung der Körperwahrnehmung, der Beweglichkeit und der Konzentrationsfähigkeit
- Erlernen von stressreduzierenden Massnahmen für den Alltag
- Aneignung von rückschonendem Verhalten im Alltag

Kursinhalt

- Bewegungsverhalten: bewusstes Ausüben von angeleiteten Bewegungsabläufen (Bewegungsritual nach Anna Halprin)
- Verschiedene Entspannungsmethoden, die im Alltag hilfreich sein können
- Bewegungsinteraktion

Kursdauer 7 x 60 Minuten/4 x 90 Minuten

Ort Moosweg 5, 3645 Gwatt

Kosten CHF 850

Falls genügend Platz vorhanden ist, führe ich den Kurs auf Anfrage gerne in Ihrer Institution durch.

Haben Sie spezielle Wünsche?

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf! Ich entwickle mit Ihnen zusammen ein Konzept, dass auf die Bedürfnisse Ihres Mitarbeiter und Institution zugeschnitten ist.

Kontakt

Faustina Kromah

079 271 90 30

info@3-bewegt.ch

www. 3-bewegt.ch