

## Die Feldenkrais Methode hilft beim Stehen



Stehend arbeiten erfordert den korrekten Einsatz von Gleichgewicht, Muskeln und Atmung. Eine ständig ändernde Stehhaltung führt zu mehr Wohlbefinden im Stehen.

- Optimaler Einsatz Ihres Körpers im Stehen macht Sie weniger müde
- Bewusste Atmung unterstützt Sie
- Für ein optimales Körperempfinden bei Steharbeit sind kurze Übungen im Stehen erforderlich
- Die ergonomische Anpassung des Umfeldes miteinbeziehen

### Wie sieht eine Einzelsitzung aus?

Ungeeignete Handlungsmuster werden aufgedeckt und durch gezielte Berührung erkennen Sie Ihre bekannten Bewegungsmuster und werden zu "neuen" noch unbekanntem hingeführt. Sie lernen, Bewegungen zu beobachten, zu erforschen, und zu differenzieren. So werden Koordination und Beweglichkeit verbessert.

Dies verbessert die Kondition und Ausdauer beim Stehen und schützt Sie vor einseitiger, anstrengender Überbelastung. Sie lernen einfache Übungen kennen, die Sie im Alltag ausführen können.

### Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung bei Steharbeit

1. Ihr Körperbewusstsein wahrnehmen und eingeschränkte Körperteile beweglicher machen
2. Ihre Atmung richtig einsetzen
3. Ihr Gleichgewicht fördern, um leichter stehen zu können und Überlastungsschäden vorzubeugen

Vereinbaren Sie einen Termin für eine Einzelsitzung.