

Entspannt Autofahren



Autofahren erfordert den korrekten Einsatz von Reaktionsfähigkeit, guter Sicht und Körperentspannung.

- Optimaler Einsatz Ihres Körpers spart Energie
- Die Atmung unterstützt die Bewegung, Beweglichkeit unterstützt Ihre Atmung
- Ein ausgewogenes Verhältnis beim körperlichen Einsatz erleichtert das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken
- Eine optimale Sitzhaltung erleichtert das Autofahren und fördert die Aufmerksamkeit
- Sitzhilfen, Augentraining, Atmung sind wichtige Faktoren, damit das Autofahren Freude macht und Sie entspannt fahren können.

Die Feldenkrais-Lektion als Einzelbehandlung mit Übungslektionen

Durch gezielte Bewegungslektionen kann eine Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit gewonnen werden, die zur Verbesserung der Kondition und Ausdauer beim Autofahren beiträgt und Sie vor einseitiger, anstrengender Überlastung schützt. Einfache Übungen, die Sie selbständig ausführen können, helfen Ihnen, dass Autofahren Freude macht.

Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung beim Autofahren

1. Ihr Körperbewusstsein optimieren und eingeschränkte Körperteile beweglicher machen
2. Ihre Atmung richtig einsetzen, Augentraining für entspanntes Sehen
3. Den korrekten Bewegungsablauf beim Autofahren einsetzen, um Haltungsschäden vorzubeugen

[Termin vereinbaren](#)