

Leichter im Stehen arbeiten



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

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 Stehen beiträgt und Sie vor einseitiger, anstrengender Überbelastung schützt.

Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung bei Steharbeit

1. Ihr Körperbefinden wahrnehmen und eingeschränkte Körperteile beweglicher machen. Verschiedene Stehhaltungen kennenlernen und anwenden.
2. Ihre Atmung richtig einsetzen
3. Ihr Gleichgewicht fördern, um leichter stehen zu können und Überlastungsschäden vorbeugen

Termin vereinbaren