

Feldenkrais und Ski-, Lang- und/oder Schneeschuhlaufen



Wintersport

Die Vorbereitung für die Wintersportarten ist wichtig, damit Sie die Sonnentage im glitzernden Schnee bei wunderbarem sonnigem Wetter und guten Schneeverhältnissen geniessen können.

- An der Fortbewegung ist der ganze Körper beteiligt
- Optimale Bewegung spart Energie
- Atmung unterstützt die Bewegung und umgekehrt
- Ein ausgewogenes Verhältnis beim körperlichen Einsatz erleichtert das Zusammenspiel von Muskeln und Gelenken
- Optimieren Sie ihr Selbstempfinden durch die Verbindung von Bewegung, Körperempfinden und Gefühl

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 Sport beiträgt und Sie vor einseitiger, anstrengender Überbelastung schützt. Sie optimieren Ihr Gleichgewicht und Ihre Standfestigkeit.

Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung beim Wintersport

1. Ihre Körperbefinden wahrnehmen und eingeschränkte Körperteile beweglicher machen
2. Ihre Atmung richtig einsetzen
3. Das entspannte Körpergefühl für den Wintersport einsetzen, um Überlastungsschäden vorzubeugen

Termin vereinbaren