

## Kursbeschreibung

Rückenbeschwerden sind die Volkskrankheit Nummer eins. Verspannte Muskeln, gedehnte Bänder oder überlastete Sehnen sind häufige Auslöser. Auch Stress und psychischer Druck lasten auf den Schultern oder verspannen den Rücken. Einseitige Haltungen oder unergonomische Bewegungen spüren wir oft erst dann, wenn es weh tut. Das Gleiche gilt auch für den Stress, unter dem wir stehen. Mitarbeiter im Gesundheitswesen sind besonders gefährdet: Pflegealltag, Schreibtischarbeit, Arbeitsverdichtung, Zeitdruck und ein hohes Maß an Verantwortung sind klassische Auslöser für chronische Rückenbeschwerden. Schlagen Sie dem ein Schnippchen. In diesem Seminar arbeiten Sie an Ihren alltäglichen Bewegungsmustern. Sie lernen wahrzunehmen, wo Sie sich am Arbeitsplatz gewohnheitsmäßig zu sehr anstrengen, belasten, eng machen, die Luft zum Atmen nehmen. Dann üben Sie alternative Bewegungsmuster und Verhaltensweisen, die Sie und damit Ihren Rücken entlasten und Ihre Arbeit und Ihren Alltag leichter machen können.

Die Übungen im Seminar orientieren sich am Berufsalltag und den Erfahrungen der Teilnehmer. Sie sind alltagstauglich und ohne Hilfsmittel anwendbar: etwa am Pflegebett, am Computer, in einer Dienstbesprechung oder auf dem Weg zum nächsten Patienten.

Wesentliche Bausteine des Seminars kommen aus der F. M. Alexander-Technik. „Wenn wir aufhören das Falsche zu tun, geschieht das Richtige von alleine!“ Diese Erfahrung machte ihr Begründer am eigenen Leibe und entwickelte daraus sein Lehrprogramm, das inzwischen weltweit unterrichtet wird. Mehr zur Methode und Ihrer Anwendung lesen Sie hier:

[www.alexandertechnik.biz](http://www.alexandertechnik.biz)

Methoden:

- Einzel-, Kleingruppen- sowie Großgruppenarbeit
- Achtsamkeitsübungen
- Training neuer Verhaltens- und Bewegungsmuster

## Termin

25.04 - 26.04.2018 09:00 - 16:00 Uhr

## Veranstaltungsort

ZAB GmbH Haus 21  
Hermann-Simon-Straße 7  
33334 Gütersloh

## Zielgruppe

Beruflich Pflegende  
Mitarbeiter im Gesundheitswesen

## Teilnehmerzahl

maximal 15

## Kursleitung

Annette Brockgreitens  
Heilpraktikerin, Lehrerin nach F.M. Alexander-Technik,  
Coach und Trainerin

## Anmeldeschluss

23.03.2018

## Information

Angela Prattke  
Durchwahl 0 52 41/708 23-70  
Zentrale 0 52 41/708 23-0  
[prattke@zab-gesundheitsberufe.de](mailto:prattke@zab-gesundheitsberufe.de)

## Punkte

10

## Kosten

285,00 €

*inkl. Seminarunterlagen und Pausengetränke*

