

Entspannungsförderung und Regeneration

ENTSPANNUNGSTECHNIK mit YOGAELEMENTEN (EmY)

Körperliche und geistige Entspannung sind eng mit dem Erleben von Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden verbunden.

Es sind jedoch Schlagworte wie Burnout-Syndrom, Stress, Reizüberflutung, Existenzangst und Lärmbelastung die in der heutigen Zeit in aller Munde sind.

Die Welt ist laut und rastlos und von den Menschen, die in ihr leben wird erwartet, dass sie Schritt halten.

EmY bietet den Teilnehmern die Möglichkeit dem Alltag für eine Weile zu entfliehen, abzuschalten, Ruhe zu finden und neue Energie zu tanken. Es ist eine Zeit zum Loslassen, Entspannen und Erholen, in der ihr Organismus die Chance bekommt sich zu regenerieren



Im Rahmen des Kurses kommen verschiedene Entspannungstechniken zum Einsatz. **Ziel ist es Stress zu kompensieren, Ressourcen zu regenerieren und Entspannungstechniken für den Hausgebrauch zu erlernen.**

Durch Atemübungen und spezielle Atemtechniken wird gelernt den Körper aktiv zu entspannen. Es wird die Fähigkeit erlernt den Körper und den Geist willentlich zu Ruhe und Gelassenheit zu führen.



Gymnastische Elemente, die ihren Ursprung zum großen Teil im Yoga haben, werden von Entspannungs- und Nachspürphasen unterbrochen. Der eigene Körper kann so bewusst erlebt werden.

Der Schwierigkeitsgrad der Übungen richtet sich nach den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmer.

In einem **Einführungskurs** werden die Grundlagen der Atemtechniken und der Körperwahrnehmung geschult (**EmY 1**). Dieses Angebot ist für alle Personengruppen geeignet.

Für Fortgeschrittene wird ein **Aufbaukurs** angeboten (**EmY 2**). Hier ist die Intensität und Dichte der gymnastischen Elemente höher. Dieser Kurs richtet sich an körperlich fitte und gesunde Menschen.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm, speziell für Senioren, ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden: wissenschaftliche Grundregeln müssen befolgt werden, das Programm, seine Inhalte und Strukturen, muß immer auf dem aktuellen Stand sein. **Die Arbeit mit Senioren macht eine individuelle Berücksichtigung der körperlichen Beschwerden unumgänglich - Überlastungen jeglicher Art sind zu vermeiden.**

Weitere Informationen in den Kursstunden!

Einstufung der Gesundheitspflege

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| 1 | Verletzung
Krankheit
Schädigung | mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...) |
| 2 | Krankengymnastik | direkt nach der Behandlung
6 - 12 Termine |
| 3 | Rehabilitation | 2 Wochen bis zu 3 Monaten
danach nur durch eigene Initiative |
| 4 | GESUNDHEITSPFLEGE | langfristig und regelmäßig |
| 5 | Sport und Wettkampf | abhängig von der Zielsetzung
leistungsorientiert |