

„Das Unmögliche möglich machen, das Mögliche leicht und das Leichte elegant“ (Moshé Feldenkrais)

Diese Lektionen richten sich an Menschen, die vermehrt im Sitzen und viel am Computer arbeiten. Die vorwiegende Arbeit in sitzender Position vor einem Bildschirm belastet Augen und Muskelfunktionen. Gezielt angeleitete und bewusst ausgeführte Bewegungen helfen dabei, die täglichen Belastungen des Arbeitslebens und ihre schmerzhaften Folgeerscheinungen zu mindern. Indem alternative Bewegungsmöglichkeiten entwickelt werden, kann der eigene Körper auf effiziente Art und Weise genutzt und somit entlastet werden. Auch die Augen, welche unsere Bewegung lenken, können durch einfache Übungen und kurzes inne halten entspannt werden.

Der Klang unserer Stimme und wie wir während Besprechungen und Telefonaten atmen entscheidet maßgeblich über unseren täglichen Erfolg in der Kommunikation mit Menschen.

Die Lektionen mit verschiedenen Schwerpunkten, die jeweils am Arbeitsplatz selbst stattfinden, ermöglichen den Teilnehmer_innen einen achtsameren Umgang mit sich und den eigenen Tätigkeiten zu entwickeln und erhöhen so die Lebensqualität im Arbeitsalltag. Ziel ist es, ein bewussteres Körpergefühl am Arbeitsplatz zu erreichen, indem einfache Übungen erlernt werden, die man jederzeit eigenständig und während der Arbeit anwenden kann, um die Augen zu entspannen und den Rücken zu entlasten.

Die Kurzlektionen finden in der Gruppe statt und dauern je ca. 30 Minuten. Es gibt auch die Möglichkeit einer Kombination von zwei Schwerpunkten, die ca. 45 Minuten dauert.

KURZLEKTION MIT DEM SCHWERPUNKT **SITZEN**

Schwerpunkt Sitzen 1
Aufrechtes Sitzen

Schwerpunkt Sitzen 2
Vom Sitzen zum Stehen

Schwerpunkt Sitzen 3
Nacken und Schultern

KURZLEKTION MIT DEM SCHWERPUNKT **AUGEN**

Schwerpunkt Augen 1
Entspannte Augen

Schwerpunkt Augen 2
Augen und Körperbewegung

KURZLEKTION MIT DEM SCHWERPUNKT **STIMME UND ATMUNG**

Schwerpunkt Stimme
Schwerpunkt Atmen