

Information für Ärzte, Therapeuten und Betroffene

Im Jahr 2006/2007 war ich selbst von Fibromyalgie betroffen; die Diagnose lag wie ein Damoklesschwert über mir. Ein mühsamer Weg begann. Vielen Faktoren ist es zu verdanken, dass ich beschwerdefrei bin und mit meinem Kursangebot seit 2008 Betroffenen Mut machen möchte:

In Kooperation mit der VHS Schweinfurt

Sanft und spielerisch: Bewegung und Entspannung (nicht nur) bei Weichteilrheumatismus und Fibromyalgie - Chance der Rückkehr ins Leben - Grundkurs:

Kennen Sie das? Die Gelenke fühlen sich zunehmend steif an; Muskelsehnenübergänge schmerzen. Herkömmliche Gymnastik, Massage oder Fitnesstraining wirken oft verschlimmernd. Wir schränken unsere Bewegung immer mehr ein und setzen damit eine Schmerzspirale in Gang, aus der wir nicht herausfinden. Schlaf- und Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen, Kopf- oder Rückenschmerzen und innere Anspannung nehmen zu.

Mit Hilfe von speziell entwickelten Gymnastik- und Dehnübungen (u.a. nach Dr. Weiss), ergänzt durch spielerische Elemente mit und ohne Musik sowie kleine Gespräche wollen wir unser Körperbewusstsein fördern, unsere Grenzen kontinuierlich und behutsam erweitern und versuchen, den Teufelskreis zu überwinden, damit das Leben wieder lebenswert werden kann. Beleben statt auspowern, entspannen statt anspannen, Dynamik statt Kraft, spielerisch statt mechanisch sind wichtige Wegweiser. Nur Mut!

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, warme Socken (keine Strumpfhose), Schreibsachen. Aufzug ist vorhanden.
Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Mi ab 15.4.2020 17.00 – 18.30 Uhr 8 mal, 57 €
Praxis f. Gesundheitstraining, Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65

„Sanft und spielerisch üben trotz Fibromyalgie“ - Aufbaukurs

Die Inhalte des Grundkurses werden nach Möglichkeit durch einen dosierten Muskelaufbau mit Ball (nach Dr. Weiss) erweitert. Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem shake-spear Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, testen und unterstützen individuell unsere Selbstregulation.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, warme Socken (keine Strumpfhosen), Schreibsachen. Aufzug ist vorhanden.
Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Mi ab 7.10.2020 17.00-18.30 Uhr 8 mal, 57 €
Praxis f. Gesundheitstraining, Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65

Herzlichen Dank dafür, dass Sie diese Information ggf. an Betroffene weiterleiten.

Mit freundlichen Grüßen
Gisela Staffort-Hartlieb

