

SchiLf: Bewegung & Haltung im (Schul-)Alltag

Mit gestärkter Haltung bewegt arbeiten und leben

In unserem Seminar „Bewegung & Haltung im (Schul-)Alltag“ lernen Sie kurzweilige und dennoch effektive Techniken und Übungen zum Thema der „Rückenschule“ kennen.

Mit Hilfe dieser Werkzeuge lernen Sie,

- individuell Ihre Rücken-/ Rumpfmuskulatur zu stärken
- neue Bewegungsabläufe zur dauerhaften Verfestigung des Erlernten in Ihren Alltag zu integrieren
- die Verbindung positiver Gedanken mit der Verbesserung Ihrer physischen Situation zu verknüpfen
- sich selbst zu motivieren und Ihren Rückenschmerzen aktiv zu begegnen
- Ihre jeweilige physische Situation als Gradmesser Ihres Wohlbefindens und Indikator für Handlungsbedarf zu lesen



Ihre Rückenschmerzen/ Verspannungen als Indikator für Verbesserungen und zur Optimierung Ihres Lebens ansehen – ein spannender Ansatz!

Ihr Nutzen aus dem Seminar:

- ✓ *Aktivierung Ihrer*
 - *physischen und*
 - *psychischen Beweglichkeit im Alltag*
- ✓ *Kurzweilige Tools zur Stärkung Ihrer*
 - *Rumpf-/ Rückenmuskulatur*
 - *Haltung*
- ✓ *Stärkung und Festigung Ihrer inneren Einstellung*
- ✓ *Motivation für Veränderungsprozesse*
- ✓ *Freisetzung von bisher gebundenen Energien*

Sprechen Sie uns an. Gerne informieren wir Sie zum Seminarablauf und unterbreiten Ihnen ein individuelles Angebot. Wir freuen uns auf Sie!

- LehrerInnen aller Schulformen
- Referendare/innen aller Schulformen
- Sozialpädagogen/ innen

Referent/ in
PhysiotherapeutIn oder
FitnesstrainerIn

Zielgruppe

- SozialarbeiterInnen
- ErzieherInnen
- Pädagogen/innen

Ort
in Ihrer Schule

Preis / Termin
auf Anfrage
(zeit- und TN-Anzahl-abhängig)