

TAGES-SEMINAR

Wie geht's? - Die (Wieder-)Entdeckung des natürlichen Ganges

Unser Körperbau passte sich im Laufe der Evolution perfekt für möglichst effizientes Gehen und Laufen an. Ein tägliches Pensum von zwanzig bis vierzig Kilometern war über Jahrtausende völlig normal. Nach der Phase des "Sesshaft - Werdens" sind wir nun in der Zeit des Sitzens angelangt.

Bedingt durch den modernen, bewegungsarmen Lebensstil verlieren Viele ihren natürlichen Gang und achten bei ihren Schritten vielleicht noch auf die Quantität, nicht aber auf die Qualität und die damit verbundenen Auswirkungen auf den Bewegungsapparat.

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, die natürlichen Bewegungsmuster wieder zu aktivieren und Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit zu gelangen. Denn von einem natürlichen, aufrechten Gang profitieren Körper und Psyche gleichermaßen und wir können darin eine neue Kraftquelle entdecken, auf die wir bei unseren täglichen (auch kurzen) Wegen zurückgreifen können.

Mit einfachen Übungen im Stehen, Gehen und Liegen werden ganzkörperliche Zusammenhänge bewusst gemacht und Bewegungsmuster neu definiert. Dies wird helfen, etwaige Rücken- und Gelenkbeschwerden zu lindern und unseren Organismus zu stärken. Gehen, Wandern und Treppensteigen gewinnen wieder neue Leichtigkeit.

Seminar-Leitung:

Mag. Helmut Bimashofer

Biologe, Bewegungstrainer, Percussionist