



Gleichgewicht im Alter

Gleichgewicht hilft uns sicher zu gehen, hilft uns zu besserer Konzentrationsfähigkeit, hilft uns zu mehr Ausgeglichenheit.

Studien zeigen auf, dass wir im Alter ein erhöhtes Risiko für Stürze haben. Sie zeigen deutlich, dass durch Bewegung und Üben dieses Risiko vermindert werden kann.

Mit einfachen Körperübungen, zugelassenem Atem, Rhythmus und Stimme sammeln wir uns auf den Moment und erfahren unsere Innenräume. Resonanz und Gleichgewicht entsteht. Dies führt zu mehr Sicherheit im Alltag.

Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen. Wir arbeiten im Sitzen, Stehen oder Gehen.

Für den Kurs sind einzig bequeme Alltagskleidung und Freude am Tun empfohlen.

Die Übungsweise eignet sich für Einzelpersonen oder für Gruppen.

Daten: auf Anfrage

Ort: das atelier, Kreuzstrasse 43, 8640 Rapperswil-Jona (ehemaliges Oberstufenschulhaus Kreuzstrasse)

Kosten: Gruppe CHF 30, Einzel CHF 100

Anmeldung: staub@asp-beratungen.ch, 079 475 47 36



Kontakt

Silvia Staub
Birkenstrasse 6b
8640 Rapperswil-Jona
staub@asp-beratungen.ch
055 210 26 31 / 079 475 47 36

Praxis

das atelier
Kreuzstrasse 43
8640 Rapperswil-Jona

Ausbildung und Erfahrung in:

- MAS FHNW, Supervision, Coaching und Organisationsberatung
- Atem-Tonus-Ton® nach Maria Höller-Zangenfeind;
- Feldenkrais nach Moshe Feldenkrais;
- somatische Marker nach Maja Storch bzw. Antonio Damasio;
- Bewegung, Tanz, Rhythmus und Stimme am Integrativen Ausbildungszentrum Zürich, IAC.



Grafik und Illustration: Silvia Staub