

Die Heilkraft der Bewegung

Bewegung – Motor des Lebens

Wir bewegen uns zwar in einer bewegten und sich immer schneller drehenden Welt und doch ist unser Bewegungsradius so klein wie noch nie. Der menschliche Körper ist nicht für die körperliche Immobilität unserer Zeit konzipiert. Im Gegenteil: Wir sind gemacht um uns zu Bewegen. Ohne Aktivität geht der Mensch langsam zu Grunde.

Lernziele	Sie sind in der Lage: <ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung der Bewegung in Bezug auf seine Heilkraft zu erklären und zu verstehen, - die Klienten diesbezüglich zu beraten, - ein den Bedürfnissen entsprechendes einfaches Programm zu erstellen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung von Bewegung in Bezug auf seine Heilkraft - Bewegung im Alltag - Bewegung im Speziellen > gezieltes Training - Aufbau Trainings-Einheit - Praxis: Training am eigenen Körper erfahren und spüren
Lernzeit	6 Stunden
Zielgruppe	Naturheilpraktiker-/Innen, Therapeuten-/Innen und Studierende der Naturheilkunde

Daten	Mi 11.05.2011
Unterrichtszeiten	09.00 – 16.30
Dozent	Benjamin P. Steinmann Naturheilpraktiker i.A., Fitnessinstructor mit eidg. Fachausweis, Personaltrainer SPTV, Ausbilder mit eidg. Fachausweis, Erwachsenensport Experte ESA
Kosten	190.- 160.- für Studierende und Ehemalige der Schule, sowie SVANAH-Mitglieder
Mitbringen	Trainingskleidung und Turnschuhe (oder sonst bequeme Schuhe) für draussen
Ort und Anmeldung	Schule für angewandte Naturheilkunde
