

# Bewegungsbasierte Alltagsgestaltung

In Kombination mit komplementären Zusatzqualifikationen

**patientennah – engagiert – vernetzt**

# MAS Altern 50+

## Schwerpunkt: *Bewegungsbasierte Alltagsgestaltung*

- **DAS**  
»Bewegungsbasierte Alltagsgestaltung«
  
- **CAS**  
»Gerontologie als praxisorientierte  
Wissenschaft«

- Gezielte Integration in das bestehende Berufsprofil
- Grundlage für den Aufbau einer neuen (beruflichen) Ausrichtung in der Arbeit mit Menschen
  
- Expertenfunktion in Fragen der Alltagsgestaltung
- Netzwerk-Arbeit
- Lernumgebungen gestalten für Gruppen & Einzelpersonen

Diese beleuchtet den Lebensalltag des Menschen  
aus 6 verschiedenen Perspektiven

## ***MH Kinaesthetics***

„Was kann ich als älter werdender Mensch?“

## ***Leben als Tanz***

„Was entdecke ich .....?“

## ***Trainingswissenschaft***

„Was brauche ich .....?“

## ***Komplementäre Methoden***

„Was empfinde ich .....?“

## ***Lebensgestaltung***

„Wer bin ich als älter werdender Mensch?“

## ***Ressourcen- und Sozialraumorientierung (RSO)***

„Was will ich als älter werdender Mensch?“

- Befähigen statt helfen
- Ganzheitliche Betrachtung (Körper, Geist, Soziokultur und Ökologie)
- Zugang zu ungenutzten Fähigkeiten schaffen und in den Alltag integrieren
- Stärken innerer Werthaltung mit Auswirkungen auf Sinnhaftigkeit, Gesundheit, Dauer und Qualität des Lebens

# Bewegungsmodell





„Bewegung ist Leben. Leben ist ein Prozess.  
Verbessere die Qualität des Prozesses und du  
verbesserst die Qualität des Lebens selbst.“  
(Zitat von Moshé Feldenkrais)

# Baby Liv

Bewegung erreicht unsere tiefste Natur, und Tanz bringt dieses auf kreative Weise zum Ausdruck. Durch Tanz können wir neue Einsichten in das Mysterium unseres inneren Lebens gewinnen. Wenn Tanz aus unserem Inneren kommt und vom Wunsch nach persönlicher Veränderung getragen wird, verfügt er über eine tiefgründige Macht, Körper, Seele und Geist zu heilen.“

(Zitate, Anna Halprin, Buch: „Tanz, Ausdruck und Heilung“)

Gezielter körperlicher Aufbau von Kraft, Reaktionsfähigkeit und Gleichgewicht gewährleisten, dass die Selbständigkeit und Autonomie älterer Menschen im Alltag länger erhalten werden kann.

Das konkrete menschliche Handeln ist ein Interaktions- und Wandlungsprozess, welches immer im Zusammenhang mit sinnhaftem Tun, sozialen Rollen, Identität und Sinn steht. Das bedeutet Bewegung steht immer in Interaktion mit der Umwelt und der Mensch sollte nicht auf einzelne Teilaspekte reduziert werden.

Der Mensch wird in Wechselbeziehung von Gesundheit, Krankheit und dem Alltag in seiner Ganzheit wahrgenommen und sein bekundeter Wille, die Interessen und bestehenden Ressourcen dienen als Orientierung.

- Befähigen statt helfen
- Selbsthilfekompetenz steigern
- Körperwahrnehmung schulen
- Innere Schönheit, Leichtigkeit erfahren
- Innere Werthaltung und Selbstvertrauen stärken
- Wohlbefinden, Lebensqualität fördern
- Schmerzfreiheit
- Kraftaufbau, Koordination, Beweglichkeit
  - Psychisches Befinden verbessern

- **REMovement / BOEGER Therapie** (Systemische Narbentherapie)
- **NADA Ohrakupunktur**
- **Aromapflege**

## Andere

- **LU JONG** – Tibetisches Heilyoga
- **SCP Programm**



# Komplementäre Zusatzqualifikationen

Das REMovement basiert auf neuesten Erkenntnissen der Hirnforschung.  
Das Prinzip der **bilateralen Stimulation** wird mit grossem Erfolg bereits bei einer ganzen Reihe etablierten Techniken angewendet.

Wirkt körperlich und emotional

Bei vielen Patienten ist der Zugang zu Narben und entzündungsbedingten Verklebungen erst möglich, nachdem der Sympathikustonus durch REMovement gesenkt wurde.

Die bilaterale Hemisphärenstimulation zeigt auf Körperebene durch das sofortige **Absenken des Muskeltonus** ihre Wirksamkeit. Hiermit wird es dem Therapeuten möglich, ohne Kenntnis von persönlichen Hintergründen des Patienten und sogar nonverbal, belastende Emotionen aufzulösen.

- Den Muskeltonus des Patienten senken
- Einem Patienten in einer Stresssituation professionelle Unterstützung geben.
- Mit den erlernten REM-Techniken wird der Patient aus einem Zustand der Anspannung befreit und der Film im Kopf kann beendet werden.

# BOEGER

T h e r a p i e

Die systemische Narbentherapie



David Boeger



Gestaute Faszien erhöhen den Druck im Gewebe und führen dadurch zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Adhäsionen und entzündungsbedingte Verklebungen können diese Stauungen verursachen, aber auch stressbedingt erhöhter Muskeltonus kann als Ursache dafür in Frage kommen.

## **Präzise**

Diagnostiziert systematisch den Patienten, löst die Adhäsionen und bestätigt mit einem Re-Test den Erfolg der Therapie.

## **Anhaltend**

Löst Adhäsionen und vernarbtes Gewebe dauerhaft. Alles, was einmal gelöst wurde, bleibt gelöst.

- Das Erreichen von Schmerzfreiheit
- Die Aufrichtung
- Maximale passive Beweglichkeit in allen Bereichen.



Sie ist ein standardisiertes Verfahren der Akupunkturbehandlung, bei dem an fünf Akupunkturstellen in beide Ohrmuscheln Akupunkturnadeln gesetzt werden.

Zusätzliche Punkte:

- Schlafkranz – mit fünf Nadeln auf dem Schädeldach
- Siegelhalle – eine Nadel zwischen den Augenbrauen an der Stirn

Positive Wirkungen -vorwiegend aus Erfahrungsberichten-  
u.a. auf die Problembereiche Unruhe, Schlafstörungen, Stresssymptome,  
Ängste, Schmerz, Entzugssymptome und Suchtdruck.



- Die Aromapflege ist ein Teilbereich der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde).
- Ihre Wirkung entfaltet sich über das Einatmen des Duftes und/oder über Anwendungen auf der intakten Haut (Inhalieren, Einreiben, Bäder etc.).
- In der Aromapflege werden naturreine ätherische und fette Öle eingesetzt.

Was sind ätherische Öle?

Ätherische Öle werden durch unterschiedliche Verfahren aus Blüten, Blättern, Holz, Wurzeln, Samen und Fruchtschalen gewonnen.

- Düfte können anregen oder beruhigen helfen, sich zu konzentrieren, sich zu entspannen und noch vieles mehr.
- Die unterschiedlichen ätherischen Öle können in einem Entspannungsbad, einer wohltuenden Anwendung auf der Haut, zur Unterstützung beim Schlaf, für einen anregenden Start in den Tag oder als Duftbegleitung in anspruchsvollen Situationen einzeln oder kombiniert eingesetzt werden.

Die Lehre der Bewegung zur Heilung von  
Körper und Geist besteht aus 28 Übungen.

# Tulku Lobsang



Tulku Lobsang brachte die Lu Jong Praxis in den Westen. Er hat die Übungen gesammelt und modifiziert, um sie den westlichen Bedürfnissen anzupassen. Das Ergebnis ist ein umfassendes Programm von Körperübungen, welche unseren Körper und Geist in Balance bringen.

Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten.



Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung, kann Lu Jong die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren. Die Lu Jong Übungen können dazu beitragen, die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht zu bringen.

## **Somatics, der kreative Process und Perfomance**

Ein praktisches, auf Eigenerfahrung aufbauendes WB-Programm.



Wir benutzen Bewegung/Tanz als Hauptwerkzeuge um das Wissen bzw. die Weisheit des Körper/Geist zu erweitern.

Ein weiterer Aspekt dieser Arbeit ist unser eigenes Bewusstsein auf neuen unbekanntem Ebenen kennenzulernen und die Beziehung zu sich selbst und zum Leben im Allgemeinen zu vertiefen.

Elemente aus:

- **Ideokinese**
- **Experimentelle Anatomie**
- **Tanz/Theater Improvisationstechniken**
- **Qi Gong / Tai Chi** (Fernöstlichen Meditations-Bewegungsübungen)
- **Life/Art Process** (Anna und Daria Halprin)

# Einblick in eine Performance



- Das Kinästhetische Gewahrsein und Empfinden kennenzulernen und in einem weiteren Schritt diese Sinne zu pflegen.
- Entwickeln einer körperlichen Präsenz durch Bewegung und anderen Achtsamkeitsfördernden Disziplinen die uns erlauben neue oder unbekannte Ebenen des Daseins kennenzulernen.
- Verkörpern, im Jetzt aufgehen! Mit der ausgeführten Handlung bzw. Aktivität mit der die Person beschäftigt ist ganz im Einklang sein! Die eigene Kreative Kapazität ausweiten und seine Künstlerischen Fähigkeiten erweitern.
- Durch die Kultivierung der eigenen Persönlichkeit, diese gelebte Erfahrung weiter in die Welt tragen und andere Menschen daran teilhaben lassen.

# In Ausbildung

**SCHMERZTHERAPIE** nach Liebscher und Bracht

**FUSSREFLEXZONEN MASSAGE**



**Vielen Dank!**

**ipzw**