

## „Bewegung macht Spaß“ für SeniorInnen

Durch gezielte Körperübungen (Do-In-Übungen, Meridiandehnungen, Gleichgewichts- und Entspannungsübungen) gelangen die TeilnehmerInnen zu mehr Beweglichkeit und fröhlicher Gelassenheit.

### **Beispiele:**

Wir recken und strecken uns und klopfen uns mit lockerer Faust selbst wach – regt die Durchblutung an und macht lebendig. Wir reiben unsere Hände warm und legen sie wie Schalen über unsere Augen – entspannt die Augen und hilft bei Kopfschmerzen.

Die Übungen **fördern** die **Sensibilisierung** der **Körperwahrnehmung**, die **Koordination** und bieten eine gute Möglichkeit, den eigenen **Körper neu zu erfahren**.

Spaß an der Bewegung und ein respektvoller Umgang miteinander bereichern das gemeinsame Üben.

Je nach Mobilität der TeilnehmerInnen biete ich unterschiedliche Gruppen an

**Gruppe A:** Wir machen Übungen auf der Matte am Boden

**Gruppe B:** Wir machen Übungen im Sesselkreis (auch im Rollstuhl möglich)

**Teilnehmer:** 6 – 12 TeilnehmerInnen

**Dauer:** 50 Minuten

**Kosten:** € 13,00/TeilnehmerIn oder Gruppenpreis nach Vereinbarung

**Ort:** Turnsaal/Bewegungsraum in der jeweiligen Einrichtung



Fotos: Anna Stöcher

### **Information & Kontakt**

Sylvia Zentner

Dipl. Shiatsu-Praktikerin

0650 901 39 38

[info@shiatsu-raum.net](mailto:info@shiatsu-raum.net)

[www.shiatsu-raum.net](http://www.shiatsu-raum.net)