

„Bewegt werden tut gut“

Übungen für Menschen im Pflegebett

Den Körper spüren, die eigenen Grenzen wieder wahrnehmen ist besonders für bettlägrige Menschen wichtig.

Verschiedene Übungen werden in Rückenlage durchgeführt, z.B. eine Hand- oder Fußbehandlung – wirken entspannend, entkrampfend und lindern Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule.

Die Übungseinheit beträgt 20 Minuten. Kosten/Einheit: € 25,00

Information & Kontakt

Sylvia Zentner

Dipl. Shiatsu-Praktikerin

0650 901 39 38

info@shiatsu-raum.net

www.shiatsu-raum.net



Fotos: Anna Stöcher