

Sommerferienaktionen für Daheimgebliebene



Mit dynamischen Füßen durch den Sommer: Kennen Sie das Gefühl, „meine Füße tragen mich keinen Schritt mehr weiter, aber der Weg ist noch lang...“ Dem kann man mit dynamischem Fusstraining Abhilfe schaffen. Hier lernen Sie die Anatomie der Füße kennen, einfache Mentalübungen für den Alltag und wohltuendes Muskeltraining. Mittwoch 14. Juli 18.00 – 19.30

Entspannte Schultern, gelöster Nacken: Verspannungen im Nacken-Schulterbereich sind oft die Ursache für Kopfschmerzen oder Müdigkeit. In diesem Kurs lernen Sie die bewusste Wahrnehmung der betroffenen Muskeln, einfache Entspannungsübungen, und Übungen und Achtsamkeit für den Alltag. Mittwoch 21. Juli 18.00 – 19.30

Die bewegliche Wirbelsäule: Nur ein beweglicher Rücken ist auch ein starker Rücken. Hier erlernen Sie das bewusste Wahrnehmen der Wirbelsäule, Entspannungsübungen, gezieltes Aufbautraining für die tiefliegende Muskulatur und einfache Übungen und Bilder für den Alltag. Mittwoch 28. Juli 18.00 – 19.30

Diese Kurse sind als Einführung in die Franklin-Methode/Ideokinese, oder zur Vertiefung in ein Thema gedacht. Sie sind für Menschen jeden Alters geeignet, die einzige Voraussetzung ist das Interesse am Körper. In der Franklin-Methode/Ideokinese steht die Körperwahrnehmung im Zentrum, es wird mit Imagination, Visualisation, Entspannung, und sanfter Bewegung gearbeitet. Nach dem Besuch dieser Einführungskurse stehen Ihnen ab Sommerferienende (09. August) die regulären Gruppenkurse offen.

Die Kurse finden in Kleinstgruppen von max 4 Personen statt und kosten Fr. 35.- oder Fr. 100.- im Dreierpack.

Kursleitung, nähere Informationen und Anmeldung bei Franziska Pardey, Therapeutische Praxisgemeinschaft Leonhardsgraben 63, 4051 Basel, 079 448 76 45, franziskapardey@bluewin.ch, www.franziskapardey.ch