

Am Samstag, den 16.04.2016 von 10 - 14 Uhr

## Intelligent Movement - „Bones for Life®“!

Ein dynamischer und federnder Gang ist der natürlichste und organischste Weg zu kräftigen Knochen. Hierzu gehört eine ausgewogene, aufgerichtete Haltung und eine harmonische Bewegungskoordination mit der Sie Ihr Körpergewicht auf effiziente und angemessene Weise an den Boden abgeben.

Der rhythmische Takt schwungvoller Schritte fördert die Durchblutung und sorgt dafür, dass Mineralstoffe und Sauerstoff in die Struktur der Knochen transportiert werden, um dort das Wachstum neuer Knochenzellen anzuregen.



Ruthy Alon

Das Bones for Life® - Programm gründet sich auf der Bewegungsmethode von Dr. Moshé Feldenkrais zur Verbesserung von Bewegungsmustern. Es wurde von Ruthy Alon, einer seiner ersten Schülerinnen, entwickelt. Einfache Hilfsmittel wie Gewichte, das Drücken gegen die Wand und ein langes Tuch als Körperbandage helfen dabei, auf das Skelett wirkende Kräfte wahrzunehmen und ihnen kontrolliert entgegenzuwirken.

Erleben Sie eine größere Zufriedenheit und Kompetenz mit und in Ihren Bewegungen und eine neue Lust an der Mobilität. Die zunehmende Bewegungskompetenz und die Erfahrung, dass das Skelett trägt und seine Funktion erfüllt, trägt wesentlich zu einem optimistischen Lebensgefühl bei. Schmerzen, die durch den falschen Gebrauch des Körpers entstehen, verschwinden, je mehr Sie in der Lage sind eine effiziente aufgerichtete Haltung einzunehmen.

Sind Sie bereit sich auf das Abenteuer neuer Körpererfahrung einzulassen?

Kosten: 50,00 €

Westafrikanische Frauen, die große Lasten elegant auf ihrem Kopf transportieren, leiden 100mal weniger an Knochenbrüchen als euroamerikanische Frauen. Und dies, obwohl ihre Knochendichte aus ernährungsbedingten Gründen geringer ist als bei Frauen im Westen.

Das Bones for Life® – Knochen für das ganze Leben – Programm ermöglicht durch eine Folge von Bewegungsprozessen, dass Sie die Qualität Ihrer Körperkoordination verbessern. Sie lernen Ihr Skelett so einzusetzen, dass eine harmonische Integration aller Körperteile miteinander einen effizienten und funktionalen Ablauf von Bewegungen zulässt. Der Schwerpunkt dieses Bewegungslernens liegt daher in dem Erlangen einer aufgerichteten, gewichtstragenden Haltung ohne Anstrengung, die durch den Takt eines leichten und rhythmischen Ganges die Knochendichte positiv beeinflusst.



Ruthy Alon