

Am Samstag, den 05.11.16 von 10-14 Uhr

## Richtig fallen will gelernt sein!

Stürzen, stolpern, ausrutschen, fallen – all dies sind ungewollte Begleiterscheinungen des Alltags vom Kleinkind bis in das Seniorenalter mit mehr oder weniger schwerwiegenden Folgen.

Während Kleinkinder unbewusst bestimmte Gesetzmäßigkeiten zum Abmildern eines Sturzes anwenden, scheint dieser Mechanismus mit zunehmendem Alter nicht mehr instinktiv vorhanden zu sein.



In diesem Workshop werden wir uns mit den Schutzprinzipien des kontrollierten Fallens befassen und unsere Selbstkompetenz bezüglich des Fallens stärken.

Sie werden lernen den Aufprall durch Abrollen auf möglichst große Fläche zu verteilen und mit Körperspannung und Atmung sich vor Verletzungen zu schützen.

Wenn beim Rollen möglichst viele Auflageflächen benutzt werden, wird Rollen umkehrbar und Fallen kontrollierter.

Mittels entsprechender achtsamer Feldenkraislektionen werden Sie Ihre Bewegungskompetenz erweitern und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Kontrolliert fallen, Verletzungen vermeiden oder zumindest minimieren, Angst abbauen und sogar Spaß dabei haben!

Freuen Sie sich auf eine angstfreie Auseinandersetzung mit der Schwerkraft!

Kosten: 50,00 €