



FLOW11

Einführung in die Möglichkeiten des Entspannungstrainings

Theorieteil:

Entspannungstraining - Was ist das?
Stellung und Wertigkeit in der Prävention, Schutz
vor Stress und Überbeanspruchung -
Anwendungsmöglichkeiten als zusätzliche
Bewältigungsstrategie aus therapeutischer Sicht -
Klares und positives Denken durch innere Ruhe.
Werkzeuge im Entspannungstraining - Atmung,
Meditation, PMR, Autogenes Training, Qi Gong,
Tai Chi, Kinesiologische Übungen.

Praxisteil:

Kennenlernen und Anwendung der vorgestellten
Techniken im Rahmen der lokalen und zeitlichen
Möglichkeiten, zur Verfügung stehen unter
anderem:

- Atementspannungen
- Meditationen
- PMR (Progressive Muskelentspannung)
- Autogenes Training
- Qi Gong
- Tai Chi
- Kinesiologische Übungen





FLOW12

Wohlbefinden beginnt zu Hause

Inhalte:

Wer möchte sich nicht wohl fühlen, glücklich sein und ein langes, gesundes Leben führen?

Prävention, gesund bleiben, tägliche Energiesteigerung in der Freizeit und im Beruf.

Das NIKKEN WELLNESS HOME vereint die Philosophie der Säulen

- Gesunder Körper
- Gesunder Geist
- Gesunde Familie
- Gesunde Gesellschaft
- Gesunde Finanzen

Pro Einheit kann unter den Teilnehmern eine Vitalentspannung verlost werden (gleich im Anschluss an die Veranstaltung).





FLOW13 Wirbelsäulen- und Osteoporose Training

Theorieteil:

Physiologische als auch anatomische Grundlagen

Praxisteil:

Möglichkeiten je nach Bedarf:

- Spezielle Wirbelsäulengymnastik
- Haltungsturnen bei Osteoporose
- Spezielle Beckenbodengymnastik
- 13+4 Dehnungsübungen für jeden Tag zur Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule verbunden mit QiGong für einen gesunden Rücken

