



Das Leben ist wie Fahrrad fahren.
Um das Gleichgewicht zu halten, muss man

IN BEWEGUNG BLEIBEN.

A. Einstein



In der **Bewegungswerkstatt** lernen Menschen

- Ihre Bewegungsmöglichkeiten zu erweitern
- Sicherheit in Alltagsaktivitäten zu erlangen
- Ihre Bewegung bewusst wahrnehmen
- Erkennen, mit Hilfe des Werkzeugs Kinaesthetics, wie Bewegung funktioniert

Gemeinsam werden wir versuchen die Selbstständigkeit zu fördern/ erhalten und neue Möglichkeiten entdecken um Ängste z.B. vor einem Sturz zu verringern.

TERMINE jeweils von 10:30 bis 11:30 Uhr

Di, 27.2.

Di, 5.3.

Di, 19.3.

Mi, 3.4.

Mi, 17.4.

Mi, 8.5.

Mi, 22.5.

Mi, 5.6.

Mi, 19.6.

WO: Löwensaal im Gasthaus „Zum schwarzen Adler“

Marktplatz 7, 3371 Neumarkt an der Ybbs

KONTAKT: Michaela Jelinek | 0676 5441574 | michaela.jelinek@kinaesthetics-net.at | kinaesthetics.at

Als Kinaesthetictrainerin beschäftige ich mich mit der Entwicklung der Bewegung, dem Verständnis wie die eigene Bewegung funktioniert und wie ich körperliche Strukturen nutzen kann um den Alltag „leichter“ zu gestalten. Durch die Erfahrung als Dipl. Gesundheits- & Krankenpflegerin verbinde ich dieses Wissen mit den Aktivitäten den täglichen Lebens.

Im Rahmen des Programms der Gesunden Gemeinde können wir diese Vorsorge für EUR 12,00 pro TeilnehmerIn anbieten. **Zum Kennenlernen ist die erste Einheit kostenlos.**