



Bewegungs – Sprechstunde

Dieses Angebot ist für interessierte Menschen als eine individuelle Beratung und bei mehreren Interessierten als offenes Forum gedacht. Für eine aktive Selbsthilfe bei Verspannungen und Schmerzen kann mit Hilfe meines Fachwissens als Referent für Haltung und Bewegung ein Dialog stattfinden. Durch ein Veranschaulichen von physiologisch sinnvollen Bewegungsideen können individuelle Bewegungsangebote ausprobiert werden und hinsichtlich ihrer entspannenden oder kräftigenden Wirkung betrachtet werden.

In der Bewegungssprechstunde, sowie in aktuellen Kursen biete ich kurzfristige, mittelfristige und langfristige Lösungswege bei Schmerzen im Bereich Haltung und Bewegung, bei Stress und Spannungsmustern oder bei fehlender Motivation zu gesunder Bewegung an.

Für Fragestellungen mögen ein konkretes Verständnis zu Körpermechanik, neue Erfahrungen oder eine Anlehnung an altes Bewegungsverständnis behilflich sein. Herzlich willkommen.

Ich habe langjährige Erfahrungen als Fachreferent in der Sportwissenschaft der Hamburger Universität, auf Fachfortbildungen für Gesundheitsberufe und als Leitung von regelmäßig stattfindenden Gruppen. Der große Wert an Prävention und Hilfe zur Selbsthilfe steht im Vordergrund. Hierbei bietet sich auch eine einfache Möglichkeit, meine Arbeit und Herangehensweise bei komplexen Fragestellungen kennen zu lernen.