

## Selbsthilfe / Empowerment

Einfache Übungen, die Spass machen und wenig Zeit kosten, können Sie ebenfalls in unseren Kursen unter fachgerechter Betreuung erlernen oder per Video/DVD zusammen mit einer Übungsbroschüre (bebildert) bestellen.



### Beispiel aus unserem Kurs:

Ball unter Schultern legen. Wir üben als nächstes am Boden mit Bällen. Wir achten dabei auf folgendes:

1. Wir bewegen uns langsam und kontinuierlich. Eine möglichst fließende Bewegung ist am wirksamsten. Bei einem Ver-  
spannungs-Punkt darf man anhalten und sich vorstellen, wie  
der Muskel schmilzt
2. Wir atmen so locker wie möglich; atmen, aufstossen und  
gähnen je nach Lust und Laune
3. Wir achten darauf, nie über akute Schmerzstellen zu rollen

### Vorbereitung:

**Wir legen uns eine bequeme Matte, je nach belieben mit einem dünnen Kissen unter dem Kopf.**

### Ausführung:

1. Wir legen einen Ball unter den rechten Oberarm
2. Wir bewegen den Oberarm auf vielfältige Weise
3. Wir versuchen dabei auch Bewegungen des Schulterblattes auszulösen
4. Wir nehmen den Ball weg und vergleichen die beiden Schultern
5. Jetzt legen wir den Ball unter den linken Oberarm
6. Wir bewegen den linken Oberarm auf vielfältige Weise
7. Wir versuchen dabei auch Bewegungen des Schulterblattes auszulösen. (s.h. Photo)
8. Wir entfernen den Ball und geniessen das wohlige warme Gefühl in unseren entspannten Schultern