



www.bewegungspraxis.ch

Gruppenkurs Heileurythmie-Oase: Stärkung, Schmerzlinderung und Sturzprävention

Folgender Bericht der Weltgesundheitsorganisation von 2016 wurde bei Elsevier veröffentlicht: Obwohl die Bevölkerung auf der ganzen Welt rasch altert, gibt es kaum Belege dafür, dass die zunehmende Langlebigkeit mit einer längeren Phase guter Gesundheit einhergeht. Welche Möglichkeiten haben wir um, auch wenn wir altern, gesund, vital und innerlich, wie äusserlich beweglich zu bleiben?¹

Aus diesem Anliegen heraus, entstand eine grossangelegten Studie der UNI Freiburg, welche weltweit Beachtung erhielt. Eurythmietherapie oder Tai-Chi bieten einen Zugang zu Gesundheitskräften und ermöglichen Ihnen bis ins hohe Alter ganzheitlich gesund und vital zu bleiben.²

Ich bin Heileurythmist und Komplementärtherapeut und lade Sie zu Bewegungsübungen ein, die Ihre Konstitution und Bedürfnisse berücksichtigen. Es geht um ganzheitlich aufgebaute Übungen die ihren Körper vitalisieren, ihre Lebensqualität verbessern und geistige Vitalität erhalten können. Wir werden im begleitenden Gespräch immer wieder einen Bezug zu Ihren Anliegen entdecken.

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26520231/>



5 Montag Abende
17:30-18:30
21.10.2024-25.11.2024

Im Heileurhythmieraum der Praxis von Dr. Lauber:

Asylstrasse 19
8032 Zürich

Die Praxis ist im ersten Stock mit Lift erreichbar

Schnuppertermin, gratis: 16.9.2024- 17:30-18:30

Anmeldung bei: Herbert Langmair
bewegungspraxis@web.de
076 523 84 83

MA Heileurhythmie, Komplementärtherapie ED
und Achtsamkeitstrainer

Bitte rechtzeitig anmelden: Die Teilnehmerzahl ist beschränkt

Kosten:
CHF 135.

² https://www.issw.uni-heidelberg.de/md/issw/veranstaltungen/bis2022/kienle_workshop.pdf