

Fachfortbildung

Schmerzen und Verspannungen lösen – mit Rhythmokinetik –

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12
<mailto:info@impulse-schule.de>
<http://www.impulse-schule.de/>
Sparkasse Wuppertal
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42
BIC WUPSDE33

Schmerzen und Verspannungen lösen – mit Rhythmokinetik

Nach Bobach, Leukel, Voigt und Wisch

Rhythmokinetik (nach Bobach, Leukel, Voigt und Wisch) ist eine rasch wirkende **Selbsthilfemethode** und Therapie, um die Folgen von alltäglichen einseitigen Bewegungen, Haltungen und Stress auszugleichen und abzubauen. Diese Folgen können zu Erkrankungen führen wie: Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen, Blutdruck- und Kreislaufprobleme, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Atembeschwerden wie Asthma u.v.m.

Das Grundprinzip der Rhythmokinetik ist, **Entspannung durch Wohlfühlen** und eine spezielle **Atmung** zu finden, basierend auf der umgekehrten Erfahrung, dass, wenn eine Bewegung schmerzt oder eingeschränkt ist, wir automatisch anspannen und unzureichend atmen. So rückt die Rhythmokinetik anstelle der Beschwerden unsere **vorhandenen Möglichkeiten in den Mittelpunkt** und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Dies erreichen wir, indem wir durch Achtsamkeit unsere **Selbstwahrnehmung** steigern. Wir lernen so zu spüren, welche Richtung oder Seite in **leichten Bewegungsabläufen** die für uns angenehmere ist und welche Atemrichtung dazu passt. Mit der rhythmischen Wiederholung dieser Kombination wird der parasympathische Teil des vegetativen Nervensystems aktiviert, was die Entspannung weiter steigert. Vor- und Nachtests sorgen für die Nachhaltigkeit positiver Veränderungen. Die Rhythmokinetik kann im Alltag in vielerlei Situationen ohne Aufwand ausgeführt werden.

Mit Hilfe der Rhythmokinetik können wir außerdem die positiven Wirkungen **osteopathischer** und **cranio-sacral-therapeutischer Behandlungen nachhaltiger** machen.

Dieser Kurs richtet sich an Therapeut/innen, in der Pflege Tätige, Gesundheitsberater/innen und interessierte Laien. Es wird eine Selbsthilfemethode vermittelt, wie Sie im (Arbeits-)Alltag effektiv Stress abbauen und Fehlhaltungen ausgleichen können. Sie lernen, die Rolle von Stress bei der Entstehung verschiedener Krankheiten genauer zu bestimmen.

Seminarinhalte:

- Einführung in die Stressbiologie
- Entstehung und Prinzip der Rhythmokinetik
- der Rhythmokinetische Impuls
- Achtsamkeits- und Selbstwahrnehmungsübungen
- Bedeutung von Beckenfehlstellungen
- das Zwiebelschalenprinzip bei der Entstehung von Beschwerden und
- praktische Ausführung vieler rhythmokinetischer Impulse

Dozent/in:

Dr. Christine Richter, Heilpraktikerin, Diplom-Biologin

Seminarzeiten:

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)

Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Wuppertal**Seminartermine:**

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage <http://www.impulse-schule.de/> unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

Seminarbeitrag und kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit:

Die Seminare sind für alle Interessierten buchbar. Die Kosten betragen je Seminar 65,- € (ein Wochenende) und je Doppelseminar 130,- € (zwei Wochenenden). Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per E-Mail/Post/Fax) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Seminarausfall

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringem Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüberhinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

Anmeldung zu einem Seminar

Online-Seminaranmeldung: Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare im Online-Studienzentrum buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Fachfortbildungen gelistet. Nach Ihrer Anmeldung wird Ihnen sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie <http://www.impulsschule.de/>, dann „Login Online-Studienzentrum“.

Schriftliche Seminaranmeldung per E-Mail, Post oder Fax: Sie können sich für die Seminare auch per E-Mail (info@impulsschule.de) Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: _____

Seminarort: _____

Termin/e: _____

Name, Vorname: _____

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____