

## Intelligente Knie

Unsere Knie sind die größten Gelenke unseres Körpers und spielen eine entscheidende Rolle für unsere Mobilität und die Leichtigkeit und Sicherheit beim Gehen und Laufen. Sie tragen das gesamte Gewicht unseres Körpers mit jedem Schritt den wir unternehmen: Nach vorne, nach hinten und seitwärts.

Unsere Knie arbeiten synergistisch mit unseren Sprunggelenken, Hüften und der Wirbelsäule zusammen. Das gibt uns Stabilität und gleichzeitig Flexibilität in allen Bewegungen.

Einige unserer Bewegungsmuster führen zu Schmerzen und Verschleißerscheinungen, die die Gesundheit und Sicherheit unserer Knie beeinträchtigen. Übermäßige muskuläre Anstrengungen versuchen diese Defizite auszugleichen, was jedoch meist zu mehr Verschleiß und Gleichgewichtsstörungen führen kann.

In diesem Seminar werden Lösungen auf Basis der Feldenkrais Methode präsentiert. Dabei nutzen wir Bewegungsansätze, die vorbeugend oder auch regenerativ wirksam sind. Durch intelligente und effektive Übungen lernen wir, wie wir uns selbst helfen können bei Knieproblemen und haben dadurch ein Repertoire zur Verfügung, das wir zielgerichtet für unsere Patienten innen anwenden können.

Ein wichtiger weiterer Teil des Seminars zielt darauf ab, durch manuelle Anwendungen das Gelernte eins zu eins zu vermitteln. Denn nicht alle unsere Patienten innen sind in der Lage (vorest) selbst Bewegungen auszuführen.

Themen des Seminars:

Übungen zur Selbsthilfe

Manuelle Therapie

Prävention von Knieproblemen

Stabilität und Balance verbessern

Entzündungen reduzieren

Tiefes Verständnis der wahren Ursachen von Knieproblemen