

Ansprechpartner: Reinhard Melcher
Telefon 0212 315655
parkinson-solingen@t-online.de

Pressemitteilung

Solingen, 5.3.2022

Die Parkinsongruppe Solingen lädt ein

am Donnerstag, dem 17. März 2022 um 15 Uhr im Zentrum Frieden.

Wupperstraße 120, Eingang Alfred-Nobel-Straße, 42651 Solingen

Referentin : Frau Sabine Lukosch

.

Qigong & Feldenkrais helfen bei Parkinson

Die Konzentration auf Atem und Bewegung trainiert auf sanfte Weise Muskeln und Gelenke.

Regelmäßiges Üben stärkt den Kreislauf und löst Muskelverspannungen.

Rückenschmerzen bessern sich, weil der Praktizierende eine gesündere Körperhaltung mit aufrechter Wirbelsäule einnimmt.

Durch das Wahrnehmen der eigenen Bewegungsabläufe wird das Bewusstsein für neue, geeignetere Muster und Abläufe für Bewegungen im täglichen Lebens integriert und nachteilige Bewegungsfolgen werden abgelegt.

Diese beiden Methoden werden mitpraktischen Übungen vorgestellt.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Begleiter und Gäste sind herzlich willkommen.

Corona Impfausweise sind für die Teilnahme zwingend vorgeschrieben

Wir bitten um Anmeldung per Telefon oder E-Mail an obige Adresse