

## **B4 Sanftes Anregen, Bewegen, Berühren (im Sitzen/Liegen)**

Bewegungseingeschränkten Menschen kann durch Bewegungsimpulse sowie Streichungen, Massagen und sanfte Schüttelungen ein angenehmes Sich-Selbst-Wahrnehmen geschenkt werden. Dies kann Erleichterung bringen und eine Brücke bauen zum Neubeginn, vielleicht zu einem Mehr-Gesundheit-Gefühl und zu neuen (kleinen) Aktivitäten führen.

Eine Ideensammlung von Kopf bis Fuß mit zum Beispiel Meridianaktivierung, Igelballeinsatz, leichtes Durchbewegen wartet auf Sie!

- Fußmassage
- Drehen, sanftes Ziehen, Schüttelungen
- Durchsaften, Durchblutung anregen
- Selbstwahrnehmung und Genuss fördern

---

### **Zielgruppe**

In der Pflege/Betreuung Tätige, Übungsleiter\*innen für Hochaltrige bzw. körperlich oder geistig eingeschränkte Menschen, für Gruppen- oder Einzelsettings

---

### **Termine:**

20.09.2023 (Mittwoch)

---

### **Ort**

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133, 22765 Hamburg

---

### **Dauer**

10.00 - 17.00 Uhr

---

### **Preis**

89,- Euro

---

### **Kursleitung**

Ilka Holst, Gesundheitsexpertin *Healthy Life*, Shiatsu-Praktikerin für Wellnessbereich und Gesundheitsvorsorge, Autorin

---

### **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67