OSTEOLETIC



. . . ein Trainingsprogramm, das genau passt!

Immense Anforderungen und eine große Flut an Reizen bestimmen täglich unseren Alltag.

In unserem Körper löst das eine physische und psychische Alarm-Reaktion hervor.
Jeder kennt solche Reaktionen, wie z.B. Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen.

Durch körperliche Schonung und weniger Bewegung können die Beschwerden kurzfristig gelindert werden.

Bei länger andauernden Symptomen reagiert der Körper mit anhaltenden Fehlfunktionen, Schmerzen und umfangreicher Bewegungseinschränkung.

In der Folge dieser Beschwerde-Immobilisationsspirale kann es im schlimmsten Fall zu einer Dekompensation aller Körpersysteme - Bewegungsapparat, Organe, Psyche - kommen.

Zur Vermeidung, bzw. Unterbrechung dieser Reiz-Reaktionskette wurde das Trainingsprogramm OSTEOLETIC entwickelt.

Osteoletic trainiert Symptome nicht isoliert, sondern stellt als Ziel die freie Bewegungsfähigkeit des gesamten Körpers bis in die kleinste Zelle in den Vordergrund.

Das Training vermittelt den Teilnehmern/Innen die Grundlagen des osteopathischen Denkens und der osteopathischen Behandlung.

Die Basis bilden die drei Säulen der Osteopathie

die parietale Säule	der Bewegungsapparat
die viszerale Säule	die Organsysteme
die cranio-sacrale Säule	das zentrale und das periphere Nervensystem und die Psyche.

Die Aufmerksamkeit wird auf die Schulung der Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Funktionen gerichtet.

Ebenso gehören

- Bewegungsschulung und gezielter Muskelaufbau,
- Organ-Mobilisation und -Stimulation, sowie
- Entspannungstraining durch Atem- und Akupressur-Techniken

zu wichtigen Kursinhalten.



In der zweiten Hälfte des Kursprogramms steht die Entwicklung eines für jeden/e Teilnehmer/In individuellen Eigenbehandlungsschemas mit Zeit- und Handlungsmanagement für ein Training zu Hause nach Ablauf des Kurses im Mittelpunkt.