

Wie kann ich (wieder) schmerzfrei arbeiten?!

Fokussiere und integriere ich ergonomische Kriterien genügend in meiner Arbeit als Körpertherapeutin?

Tagesseminar mit Claudia Karsten und Sandra Rüegg

Samstag 27. Januar 2024 in Basel

Das Arbeiten mit Schmerzen an den oberen Extremitäten kann für KörpertherapeutInnen sehr unangenehm und existenziell sein. Oft kümmern wir uns erst um unsere *Haltung*, wenn wir mit Schmerzen konfrontiert sind.

Achtsame Selbstfürsorge, Wissen über die Gesetzmässigkeiten und die Zusammenhänge im Bewegungsapparat, können uns TherapeutInnen helfen, schmerzfreier und freudvoller unserer Arbeit nachzugehen.

In diesem eintägigen Seminar befassen wir uns mit

- Analyse und Möglichkeiten zur Selbsthilfe
- Anatomie und Aufbau der oberen Extremitäten und Zusammenhänge zum Bewegungsapparat
- Ergonomie im Alltag und bei der Arbeit
- Hilfsmittel
- Körperübungen zur Stärkung der Muskulatur
- Körperübungen zur muskulären Entlastung
- Entspannung
- praktisches Arbeiten

Es wird genügend Platz sein, um in der praktischen Arbeit auf dem Futon, Massageliege oder Stuhl zu arbeiten und zu forschen. Wir tauschen aus, bieten Raum für die Analyse der Probleme jeder TeilnehmerIn und suchen gemeinsam nach individuellen Lösungen.

Lernziele:

- Anatomie der oberen Extremitäten *begreifen* und vertiefen
- Klare Ausrichtung und Haltung im Alltag und bei der Arbeit
- Integration der Lerninhalte in die therapeutische Arbeit und im Berufs-Alltag
- Körper- Atemübungen und Meditation

Es wird ein kurzes Hand-Out zum Seminarinhalt abgegeben

Der Kurs entspricht den EMR und SGS Fortbildungsrichtlinien und ergibt 6,5 Stunden

Datum 27.1 2024

Samstag, 09.00 – 12:00Uhr 13:00- 16.30 Uhr

Kursort SANDRA RÜEGG THERAPIEN, Frobenstrasse 65, 4053 Basel, Nähe Bahnhof SBB

Kosten CHF 220 (SGS Mitglieder CHF 200)

Leitung



Claudia Karsten

Seit bald 40 J bin ich Ergotherapeutin mit Leib und Seele (Diplom 1984 in Zürich FH). Nach Stellen auf einer Neuro-Reha und im ambulanten Bereich, bin ich seit 30 J in einer Ergo- und Physiotherapie Praxis in Basel angestellt.

Ich habe mich auf Handrehabilitation und Ergonomie spezialisiert.

Nach meiner Ausbildung praktizierte ich während 10 J intensiv Tai Chi.

Anfang 1990er Jahre habe ich am ESI einen Teil der Shiatsu Ausbildung gemacht, die mich und meine Arbeit sehr geprägt haben.

Nach den Geburten meiner zwei Töchter (93/96) habe ich diesen Weg nicht weiterverfolgt
Von 2009 bis 2014 suchte ich mit der Spiraldynamik Ausbildung eine neue Herausforderung und schloss mit SD Fachkraft Diplom « level intermediate» ab. Dieses Bewegungs-Wissen fließt natürlich in meinen Alltag und meine Arbeit als Ergotherapeutin ein.

Verschiedene Tanzformen und Yoga begleiten mich durchs Leben.

und



Sandra Rüegg

Meine Ausbildung zur Shiatsu-therapeutin habe ich im Jahr 2014 abgeschlossen. Seither habe ich mich laufend an diversen Shiatsu- und Heilpraktikerschulen weitergebildet und im 2018 mit dem Branchenzertifikat OdA KT ergänzt. Die Schwerpunkte in meiner Arbeit sind Schmerzen, sich verändernde Lebenssituationen, Ängste und Depression. Wunderbar kann ich meine Kreativ- und Sozialausbildung und meine langjährige Erfahrung in Zusammenarbeit, Begleitung und Unterstützung von Menschen ins Shiatsu und meine Gruppenangebote, einfließen lassen. Meine Liebe zur Musik und zur Bewegung lasse ich über Klänge in meinem Alltag und meine therapeutische Arbeit erfolgreich einfließen.

Anmeldung zum Seminar, Wie kann ich (wieder) schmerzfrei arbeiten?!

Name / Vorname

Adresse

PLZ, Wohnort

Telefon

e-mail

Geburtsdatum

Tätig als

Ich arbeite auf einer Massageliege Ja Nein



Bitte richten Sie Ihre Anmeldung (S. 3-4) schriftlich an:

Sandra Rüegg

SANDRA RÜEGG THERAPIEN

Frobenstrasse 65

sandra-ruegg-therapien@gmx.net

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

Bezahlung der Kursgebühr:

Das Seminar wird in einer Kleingruppe von 6-14 TeilnehmerInnen durchgeführt.

Bitte überweisen Sie den Betrag von CHF 220/200 bis 4 Wochen vor

dem Tagesseminar auf das Konto

Basler Kantonalbank, Sandra Rüegg, Frobenstrasse 65, 4043 Basel

IBAN Nr.: CH73 0077 0016 5441 3708 0

Rücktrittsbedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Abmeldung bis zu 2 Wochen vor dem Kursbeginn wird mit einer Bearbeitungsgebühr von CHF 100 berechnet. Bei einer späteren Abmeldung sind 100% der Kursgebühren zu entrichten.

Die Zusammenarbeit innerhalb des Seminars beruht auf gegenseitigem Vertrauen. Jede TeilnehmerIn ist für sich selbst verantwortlich. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Dieses Seminar ersetzt keine Therapie für akute Schmerzen am Bewegungsapparat.

Bitte mitbringen

Bequeme Wechselkleidung

Petfläschli

Schreibmaterial

Tuch und Kopftuch ev Decke

Wenn benötigt, Sitzkissen

Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen einverstanden und melde mich hiermit verbindlich an.

Datum:

Unterschrift: