

Das total geniale Rückentraining für Ihre MitarbeiterInnen

Das Leben auf die leichte Schulter nehmen

Veronika Fiegl
Senior Trainerin der
Grinberg Methode



Was ist das Spezielle an diesem Training?

- Die Übungen werden individuell dem Arbeitsalltag/typischen Arbeitshaltungen Ihrer MitarbeiterInnen angepasst.
- Die Übungen sind in den (Arbeits-)Alltag integrierbar und bringen daher nachhaltige Veränderung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit Ihrer MitarbeiterInnen.
- Wir gehen sensibel mit der Situation von Training im Arbeitssetting um und wahren die Privatsphäre Ihrer MitarbeiterInnen

Angebote für Firmen

- 10 Wochenkurs: Wöchentliches Training á 2 h
- „Startpaket“: 3x 2h

Nutzen für Unternehmen & ihre MitarbeiterInnen

- Bessere Arbeitsatmosphäre & gesündere, zufriedenerere MitarbeiterInnen
- Höhere Produktivität & Konzentrationsfähigkeit Ihrer MitarbeiterInnen
- Bessere Kommunikationsfähigkeit
- Teambuilding & soziale Integration
- MitarbeiterInnenbindung durch Wertschätzung
- Positionierung als Unternehmen mit Werten (MitarbeiterInnen liegen Ihnen am Herzen)
- Weniger Krankenstände
- Gruppentraining ermöglicht günstigeren Tarif als Einzelsitzungen

Das Training ist für alle, die ...

- häufig Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen haben
- verhindern wollen, dass Rückenschmerzen wieder kommen
- ihren Rücken stärken wollen, damit er auch in Zukunft fit ist
- herausfinden wollen, was nachhaltig gut für den Rücken ist und warum er manchmal zwickt
- einen gesunden Rücken wollen.



„Effizientes Rückentraining ist ein Kommunikations-training mit deinem Körper“

VERONIKA FIEGL

Was das Training bringt

TeilnehmerInnen spüren und erleben durch das Feedback in der Gruppe, was der Rücken im Alltag tut, z.B. wenn man viel sitzt, wenig steht und noch weniger geht.

Man erkennt, was in welcher Situation falsch läuft, beispielsweise wie man sich krümmt, wenn man unter Stress steht. „Der Schreck sitzt Ihnen im Nacken, lassen Sie ihn los!“ Man lernt, die Bereiche, die die Lasten tragen, gezielt zu entspannen.

Ob Schultern verbogen sind, oder man ein Hohlkreuz hat: Sobald man spürt, was der Rücken braucht, kann man ihn ins Gleichgewicht bringen. Im Training erarbeiten wir Techniken, um auf äußere Einflüsse, wie Zeitdruck und Belastung, zu reagieren. Man trainiert den Körper, wieder er selbst zu sein und lernt die Haltung, die für den Körper natürlich ist und ihm guttut. Dadurch wird der „Alltag“ ein Feld zum Erforschen von „was braucht man, um gesund und schmerzfrei zu sein und zu bleiben?“

Warum es funktioniert

Der Körper weiß, was er braucht, um sich rundum gut zu fühlen. Er gibt auch Signale dafür. Doch bemerkt man diese Signale und kann man sie deuten? Liegt das Problem an der „Hardware“ oder der „Software“? Viele Rückenprobleme gehen mit Anspannung einher. Wenn man sich schädliche Bewegungsmuster angewöhnt, dann ist das ein Problem der „Hardware“.

All die Emotionen und Gedankenmuster, die den Rücken in übermäßige Spannung versetzen und verbiegen, gehören zur „Software“. Die Erkenntnis aus der Grinberg-Methode ist: beides braucht Aufmerksamkeit. Auch geht es nicht darum, den Körper wie eine Maschine zu trainieren, sondern endlich wieder im Körper anzukommen und sich wohlfühlen. Es ist nicht nur entscheidend, was man trainiert, sondern auch, was man weglässt – die extra-Anstrengungen, die Vermeidungsstrategien, die Unsicherheit, die übertriebene Vorsicht, den inneren Druck, das Kopfkino.

WO?

In Ihrer Firma. Bei Bedarf sind Räumlichkeiten in der Apollogasse 4/1, 1070 Wien vorhanden.

KOSTEN

10 wöchiger Kurs 3000,- Euro + UST. (Bei bis zu 12 MitarbeiterInnen)

Startpaket 1100,- Euro + UST. (Bei bis zu 12 MitarbeiterInnen)

DIE TRAINERIN

Veronika Fiegl ist Senior Trainerin der Grinberg Methode. Sie unterrichtet die Grinberg Methode seit 2001 in Einzel- und Gruppensettings. Als ehemalige Rückenschmerzkandidatin weiß sie sehr gut um den Verlust von Lebensqualität, den chronische Schmerzen mit sich bringen. Mit dem „total genialen Rückentraining“ setzt Veronika Fiegl ein Herzensanliegen in die Tat um, Menschen einen effizienten und möglichst raschen Weg aus der Schmerzspirale zu zeigen.

Mehr Informationen unter:
www.grinbergmethode-scheid-fiegl.at/genial

Kontakt

Veronika Fiegl
mail@veronikafiegl.at
+43 (0) 650 967 97 67
www.veronikafiegl.at