

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger

Gå dig i balance - opmærksomhed på den gode gang

Oplev dette foredrag hvor du bliver klogere på din krop og din gang.



Om Lisbeth Olesen

Lisbeth er gotved-uddannet bevægelsepædagog og vejleder mm. med mangfoldig erhvervs erfaring.

Med viden om krop og naturlig bevægelse krydret med bevægelsesglæde har hun skabt 'Gå dig i balance - og få mere energi og styrke'.

Siden 2017 har hun undervist i gang. Undervisningen er for både godt og dårlige gående, såvel ene- som holdundervisning - og foregår i forskellige regi.

Hun skriver og medvirker i artikler om naturlig gangbevægelse, og udarbejder gå-træningsprogrammer og videoer.

Med kapitlet 'Gå med naturlige bevægelser' medvirker hun i bogen 'Naturterapi - Oplev naturen Styrk livet'.

Du kan læse mere her www.lisbeth-olesen.dk

<p>Beskrivelse af Gruppetilbuddet</p>	<p>Det er godt at gå - og at gå godt er afgørende for bevægeglæde, funktionsniveau og livskvalitet i hverdagen.</p> <p>Kroppen er skabt til gå-bevægelsen, og vi lærer at gå fra naturens side. Og så går vi bare derudad.</p> <p>Som tiden går, er det alment kendt (og accepteret), at mange går dårligere pga. ondt i fødder, knæ, hofte, ryg eller problemer med balancen m.m.</p> <p>Måske vi tager den gode gang for givet?</p> <p>I dette foredrag er der fokus på den sunde naturlige gang.</p> <p>Vi kigger på kendetegnene ved en god gang.</p> <p>Du får indblik i de mange bevægekvaliteter, der er indlejret i gangen. De naturlige bevægelser som fjedring og sving, særlig kendt fra Gotved-gymnastikken, fremhæves.</p> <p>Du får konkrete råd og tip til at vedligeholde og styrke din gang.</p> <p>Vi afprøver det, så du mærker det på egen krop.</p> <p>Med nærvær i bevægelsen bliver du mere sikker såvel fysisk som mentalt.</p> <p>Det er et alternativ til 'bare at gå', hvor du først bliver opmærksom på din krop, når den bliver træt, øm eller måske gør ondt.</p> <p>I foredraget kommer Lisbeth ind på hendes baggrund og hvilke erfaringer, der har motiveret hende til at sætte fokus på den gode gang.</p> <p>Udtalelser fra tidligere deltagere:</p> <ul style="list-style-type: none">- Oplysende og informativt.- Dejlig uhøjtidelig workshop om at gå sig i balance - sikke en øjenåbner!
--	---

	Vigtigt og godt - nærmest uundværligt! Jeg vil anbefale det til alle.
--	--

Pris og varighed	Varighed: 2 timer inkl. praksis, pause og spørgsmål. Ældre Sagen pris: 3.500 kr. Transportafgift beregnes fra: Tårnby.
-------------------------	---

Kontaktinformation	Navn: Lisbeth Olesen Telefonnummer: 26 23 97 62 E-mail: gaadigibalance@gmail.com
---------------------------	---