

Pressemitteilung

07. Januar 2013

Spannungen lösen – Stress bewältigen

BERGISCHE KRANKENKASSE stellt den Präventionskurs „Feldenkrais“ vor

Wuppertal. Die BERGISCHE lädt alle Interessierten am 08. Januar 2013 zu einem Informationsabend rund um das Thema „Feldenkrais“ in ihr Kundenzentrum, Schloßbleiche 22 ein. Hier gibt es von 17:30 – 18:30 Uhr kostenlos und unverbindlich theoretische und praktische Einblicke in die Feldenkrais-Methode. Um Voranmeldung wird gebeten unter 0202 747479-0.

Zum Hintergrund der Feldenkrais-Methode

Jeder Mensch bildet im Laufe seines Lebens Haltungs- und Bewegungsmuster aus, sogenannte Gewohnheiten. Sie können effizient und harmonisch oder gehemmt und ineffizient sein. Das Ergebnis: Störungen im Bewegungsverhalten mit der Folge degenerativer Veränderungen im Bewegungsapparat. Mit Übungen der Feldenkrais-Methode werden individuelle Bewegungsmuster aufgedeckt und Bewegungsalternativen erarbeitet mit dem Ziel einer besseren Beweglichkeit für Körper und Geist.

Im Interesse ihrer Versicherten hat die BERGISCHE einen Vertrag mit dem Feldenkrais Verband Deutschland e.V. und deren teilnehmenden Feldenkraislehrern geschlossen. Im Rahmen der Kostenerstattung erhalten die Teilnehmer eines Präventionskurses einen Zuschuss bis 120,00 €. Weitere Informationen unter www.die-bergische-kk.de.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE KRANKENKASSE
Silvia Kramarz
Schloßbleiche 22
42103 Wuppertal

Tel.: 0202 747479-8
Fax: 0212 2262-5058

E-Mail: silvia.kramarz@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.084 (ohne Leerzeichen)

Zur Veröffentlichung freigegeben bis 12-12-2012