Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2009)

Heft: 96: Brennpunkt : was tun in späten Stadien? = Point chaud : que faire aux stades avancés? = Tema scottante : cosa fare negli stadi tardivi?

Rubrik: News

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

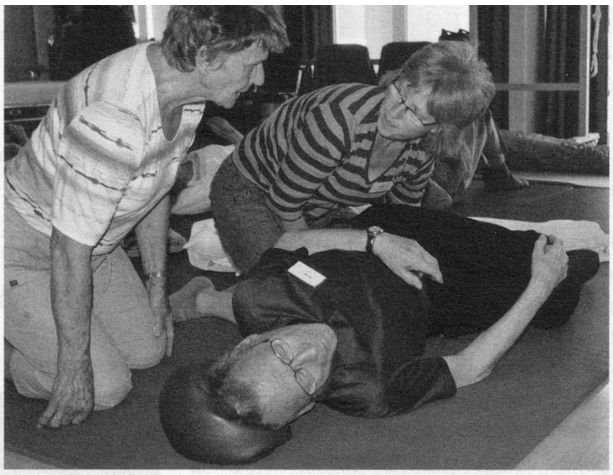
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Kinaesthetics-Kurs 2009: Energiesparend aktiv sein

Im Kurs «Kinaesthetics für pflegende Angehörige» sollen die Angehörigen Parkinsonkranker lernen, wie sie ihren Partner im Alltag bestmöglich unterstützen können. Ein Paar berichtet, wie gut dies gelingt.

Ende Mai 2009 fand in Valens wieder der Kurs «Kinaesthetics für pflegende Angehörige» statt. In diesem lernen Betroffene und ihre Angehörigen, alltägliche Bewegungen harmonisch und kräfteschonend auszuführen. Neben der Vermittlung besserer Körperwahrnehmung sowie der Erläuterung von Bewegungsprozessen und der optimalen Interaktion zwischen zwei Personen gibt es auch Tipps für rückenschonendes Arbeiten. Das Credo der Kursleiterinnen Cilly Valär und Esther Wintsch lautet: «Mobiler sein, um das Leben angenehmer zu machen.» Dies versuchten wir zu erreichen, indem wir alltägliche Bewegungen wie das Aufstehen und Absitzen übten. Dabei schätzten wir es, dass Cilly und Esther individuell auf unsere Probleme und Fragen eingingen. Nach dem Kurs gingen wir mit vielen Anregungen nach Hause, um das Gelernte im Alltag weiterzuüben und umzusetzen.

Ende September 2009 fand in Walchwil der Aufbaukurs statt. Es war schön, die anderen Teilnehmenden wieder zu treffen und sich über die im Alltag mit Kinaesthetics gemachten Erfahrungen auszutauschen. Wie im Mai waren die zwei Tage des Aufbaukurses geprägt von Freude, Lernen und natürlich Üben, Üben, Üben.

Wir haben von beiden Kursen viel in den Alltag mitgenommen und sind noch immer begeistert. Dank Kinaesthetics geht vieles leichter und ohne irgendwelches (gut gemeintes) «Ziehen» am Partner. Unser Tipp: Je früher man den Kurs besucht, umso einfacher fällt das Lernen und umso mehr kann man davon profitieren!

Vreni und Toni Brügger

Achtung:
2010 finden drei Kinaesthetics-Seminare statt (2 für Patienten, 1 für Angehörige).
Der erste Kurs (Patienten) findet bereits am 18. Februar 2010 im Alterszentrum Brugg statt. Das Thema: «Alles rund ums Bett.»
Informationen und Anmeldungen bei:
Parkinson Schweiz, Katharina Scharfenberger, Tel. 043 277 20 77, info@parkinson.ch

Qigong-Seminar in Wienacht: Kraft aus innerer Ruhe

Vom 9. bis 11. Oktober 2009 fand in Wienacht, im Kurhotel Seeblick hoch über dem Bodensee, erstmals ein Qigong-Wochenend-Seminar für Betroffene und Angehörige statt. Das Résumé fällt positiv aus.

Ruhig ist es im Übungsraum des Kurhotels Seeblick am Vormittag des 11. Oktober 2009. Konzentriert, in sich gekehrt und mit geschlossenen Augen folgen die sieben Kursteilnehmenden den mit sanfter Stimme erteilten Anweisungen von Leiterin Elvira Pfeiffer. Die erfahrene Qigong-Lehrerin und Sporttherapeutin der HUMAINE Klinik Zihlschlacht hat in den Tagen zuvor schon intensiv mit der Gruppe geübt und den fünf Frauen und zwei Männern vermittelt, wie man durch Qigong innere Kräfte bündeln und frische Energie für den Alltag tanken kann.

Es ist für Anfänger nicht einfach, diese fernöstliche Kunst der Lebenspflege zu erlernen. Aber mit Geduld und Gelassenheit ist jeder dazu in der Lage. Und es klappte offensichtlich bestens. Wie sonst wäre zu erklären, dass alle Teilnehmenden sagen, es habe sie nicht angestrengt, gestern, als sie mit Elvira Pfeiffer rund sieben Stunden übten und dabei nicht müde wurden.

Ebenso einhellig fällt das Urteil der Kursteilnehmenden zur Qualität der Kursleitung und der vermittelten Inhalte aus. «Elvira ist eine tolle Lehrerin. Sie erklärt die Theorie ebenso gut wie die Praxis, geht dabei stets auf unsere individuellen Bedürfnisse ein», bringt es eine Teilnehmerin auf den Punkt. Ein Lob, das Elvira unmittelbar zurückgibt. «Ich bin beeindruckt von der Motivation der Teilnehmenden und ihrem Vertrauen. Das erlebte ich mit anderen Gruppen schon anders.»

Die Erfahrungen dieses ersten Qigong-Seminars wird Kursleiterin Elvira Pfeiffer in das nächste Seminar, das 2010 stattfinden wird, einfliessen lassen – auf dass es den Teilnehmenden dann genau so viel Freude und Erfolg bringen wird wie dieses Jahr.

jro

Gut gelaunt, motiviert und zufrieden mit der Unterkunft, dem Essen und vor allem den gebotenen Kursinhalten: die Gäste des ersten Qigong-Wochenend-Seminars mit Qigong-Lehrerin Elvira Pfeiffer (ganz vorne links).