

News

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2009)**

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

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

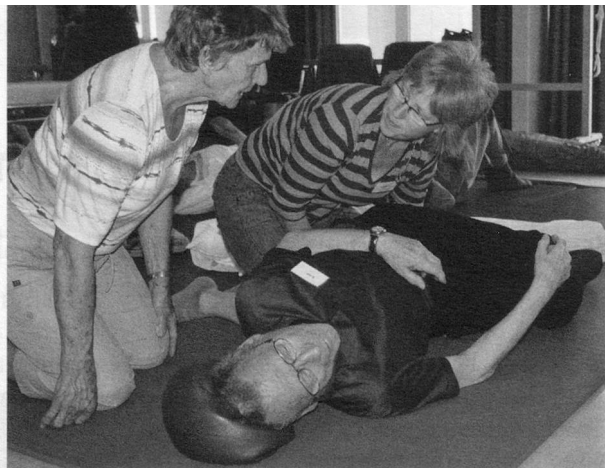
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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 rückschonendes 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 im-

mer 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 Teilneh-

merin 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).

