

Kurse, Seminare und Ferien

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 116: **Atypische Parkinsonsyndrome im Fokus = Les syndromes parkinsoniens atypiques = Parkinsonismi atipici nel mirino**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

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.

Kurs «Bewegung und Stimme»

Vom 2. bis 23. Mai 2014 fand an der Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik in Zürich erstmals der Kurs «Bewegung und Stimme» statt. In diesem wurden Stimm- und Bewegungsübungen kombiniert trainiert.

Unsere Stimme und unsere Bewegungen spielen im Leben eine wichtige Rolle. Beides sind Mittel des Ausdrucks und stehen entsprechend in direkter Verbindung. Bei Parkinsonpatienten ist die Beweglichkeit eingeschränkt und oft ist auch die Stimme leise, monoton und undeutlich. Um dieser Problematik entgegenzuwirken, wurde im Mai an insgesamt vier Tagen ein interdisziplinärer Kurs durchgeführt, der auf spielerische Weise Stimm- und Sprechübungen mit einem Training der koordinativen Fähigkeiten verknüpfte. So wurden an den Kurstagen Bälle, Ballone und ein Fallschirm ebenso ins Seminar integriert wie Sprechverse, Gedichte, Texte und Lieder.

An den Kurstagen wurden die Kursleiterinnen, die Logopädin Erika Hunziker und die Psychomotoriktherapeutin Ursina Degen, von Studierenden unterstützt, was eine sehr persönliche Betreuung der Teilnehmer ermöglichte. Am Ende jedes Kurs-

tages wurden jeweils Übungen für zu Hause erarbeitet und Übungskarten verteilt. Die Rückmeldungen nach Ende des Kurses waren durchweg positiv, besonders gelobt wurden die lockere, motivierende Stimmung und die individuelle Betreuung. Fazit: Das neue Kursangebot bereitete allen Beteiligten grosse Freude. *jro*



Beim Kurs «Bewegung und Stimme» kam sogar ein Fallschirm zum Einsatz.

JETZT PLANEN

In Kürze erhalten Sie das Programm 2015

Auch 2015 wird Parkinson Schweiz wieder zahlreiche Kurse, Seminare, Ferien, Reisen sowie Sportkurse anbieten. Das Jahresprogramm 2015 wird im Januar erscheinen und allen Mitgliedern per Post zugestellt. Zudem finden Sie alle Termine auch auf unserer Website www.parkinson.ch.

Qigong-Seminar 2014 in Männedorf

Vom 9. bis 12. Oktober 2014 fand wieder das Qigong-Wochenend-Seminar statt. Acht Gäste liessen sich von Elvira Pfeiffer, Qigong-Lehrerin der Rehaklinik Zihlschlacht, in die chinesische Kunst der Lebenspflege einweisen.

Langeweile hatte auch beim diesjährigen Qigong-Wochenende für Parkinsonbetroffene im Tagungszentrum Boldern, hoch über dem Zürichsee, keine Chance. Kursleiterin Elvira Pfeiffer gelang es einmal mehr, die Teilnehmer – sechs Frauen und zwei Männer – von Beginn an für die über 3000 Jahre alte chinesische Kunst der Lebenspflege zu begeistern.

Gut ausgerüstet mit einigen «Hilfsmitteln» wie Tüchern und Decken, eventuell einem kleinen Kissen, bequemen Trainingskleidern und guten Schuhen, begann das intensive Training. Dieses wurde wie immer teils im Freien, im wundervoll gelegenen Garten unter alten Bäumen und mit Blick auf den Zürichsee, teils aber auch im Haus, in einem ruhigen und grosszügig bemessenen Übungsraum durchgeführt.

So wie der jeweilige Ort des Trainings wechselten sich auch die dabei absolvierten Übungen ab – denn beim Qigong bewegen sich die Übenden stets im Spannungsfeld

von Yin (Ruhe) und Yang (Bewegung), was dazu beiträgt, zu erfahren, was die Lebenskraft, das Qi, zu bewirken imstande ist.

Dabei besteht das Bewegungs-Qigong aus 18 Bewegungen, die stehend, im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, während das stille Qigong (Yin) vor allem meditative Übungen beinhaltet. Im Wechselspiel

beider Qigong-Formen machten sich bei den Seminargästen bald spürbare Veränderungen bemerkbar. Denn einerseits waren die Übungen intensiv, forderten den Körper, andererseits fühlten sich aber alle am Ende des Wochenendes «wohl und voller guter Energie», wie eine Teilnehmerin nach dem Wochenende berichtete. *ks*



In der Ruhe liegt die Kraft: Die Seminargäste beim Üben des «stillen» Qigong.