

○ Kinder und Gesundheit

Ich bin der Meinung, daß die körperorientierten Methoden wenn irgend möglich in den Alltag der Kinder integriert werden sollten. Kinder-Entspannungskurse am Nachmittag bringen nur zusätzlichen "Terminstreß" in den heute schon stark verplanten Kinderalltag. Darum richte ich mein Angebot an die Erwachsenen.

Angebot für PädagogInnen:

- **Kinder- Kurse und Projekte**
- Fortbildungen
- **Gesundheitsförderung**
- Yoga mit Kindern
- Psychomotorik
- Entspannung mit Kindern
- Körpererfahrung
- Erlebnis- und Naturpädagogik
- Bewegung

○ Betriebe

Seit 17 Jahren leite ich sehr erfolgreich Seminare in der betrieblichen Gesundheitsförderung, in denen ich meine Methoden wirkungsvoll integriere.

Angebot für Betriebe:

- **Kurse, Seminare und Projekte**
- **Fortbildungen für Führungskräfte**
- **Gesundheitstraining**

○ Persönliches...



Zu meiner Person:

Andreas Bochmann, 63 J.; Gesundheitspädagoge, Dipl. Sozialpädagoge, Marma-Masseur, Yogalehrer und Dipl.Ing., Arbeit in Industrie und Handwerksbetrieben sowie Architekturbüros.

Seit 37 Jahren Erfahrung mit körperorientierten Methoden wie Yoga, Bioenergetik, Aikido und Ayurveda.

Seit 32 Jahren Yogalehrer, seit 28 Jahren Gesundheitspädagoge. Ich arbeite zur Zeit als Gesundheitsberater in der Erwachsenenbildung und mit Fortbildungen und Seminaren im KiTa Bereich.

ANMELDUNG UND TERMINVEREINBARUNG:

Andreas Bochmann
Brelinger Str. 28
30900 Wedemark
Tel: 05130 / 377572-progesund@htp-tel.de
www.gesundbewegt.de

schriftlich oder telefonisch.
2 Wochen vor Beginn der Kurse (Fragen Sie nach Ermäßigung) Rufen Sie an!
Kto: 17904533 Deutsche Kreditbank AG BLZ.:
12030000

Gesundheits- Programm Wedemark

- Yoga - Kurse
- Ayurveda
- Marma Massage®
- Kinder und Gesundheit
- Betriebliche Gesundheitsförderung



Andreas Bochmann
Gesundheits- und Dipl. Sozialpädagoge
05130 / 6090245
www.gesundbewegt.de

○ Gesundheit...

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit tun?
Sie suchen Bewegung aber auch Entspannung, Sie wollen sich einfach etwas Gutes tun!

Ich bin Andreas Bochmann, Gesundheitspädagoge, Marma Masseur und Yogalehrer mit einer vierjährigen Ausbildung und möchte mich und mein Kursprogramm vorstellen:

Was ist Gesundheit?

Für mich ist Gesundheit mehr, als nicht krank zu sein.

Gesundheit bedeutet ein gutes Leben zu haben!

Persönlich gesehen heißt das:

- Ein lebendiges Zusammenspiel von Körper, Psyche, Seele und Geist
- Weiterhin ist der persönliche Mensch nicht ohne Beziehung zur Umwelt, zur Außenwelt zu denken, also die soziale Umgebung, Familie, Freunde, Arbeit sowie Stadt, Land und Natur.

Störungen unserer Gesundheit stellen schmerzhaft Fragen an unseren Lebensalltag:

Wie gestalte ich die Beziehungen von Körper, Seele und Umgebung? Kommt da was zu kurz?

Solche Fragen könnten sein:

- Was liegt mir am Herzen?
- Kann ich mich von Herzen freuen?
- Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen?
- Was nimmt mir die Luft?

Gesundheit bedeutet, diese Signale und Fragen unseres Leibes, unseres Lebens ernst zu nehmen und Mut zu haben etwas zu ändern.

○ Yoga - Kurse...

- *Ausgangspunkt für meine Kurse sind all-tägliche Fragen unseres (Wohl-) Befindens:*

- Was bedeutet überhaupt Gesundheit für mich?
- Was hat Yoga mit meinem Alltag zu tun?
- In welchem Verhältnis stehen Ruhe und Aktivität, Entspannung und Spannung, "Freizeit" und "Arbeits- Streß" ?
- Was ist Schmerz und wie gehe ich damit um?
- Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen?

- *anbieten werde ich (immer im Zusammenhang):*

- aktive und ruhige Yogaübungen (Hatha Yoga)
- Entspannungs- und Atemübungen
- Konzentrations- und Meditationsübungen
- Erläuterung von psychosomatischen und ayurvedischen Grundbegriffen
- eventuell ayurvedische Ölmassage
- Gespräche und Reflexionen

Nach § 20 SGB V leisten Krankenkassen Gesundheitsvorsorge. Auf dieser Grundlage können meine Kurse bezuschusst werden

Besonders psychosomatisch bedingten Störungen der Gesundheit (z.B. Rückenproblemen, Streß und Schlafstörungen) wird auf angenehme Weise vorgebeugt.

!!! Die aktuellen Kurse finden Sie auf dem Beiblatt !!!

○ Ayurveda...

Was ist Ayurveda?

Ayurveda bedeutet Wissenschaft vom Leben. Ayurveda ist die 3000 Jahre alte, traditionelle indische Medizin, die auch heute noch in Indien zur medizinischen Versorgung beiträgt.

Sie betrachtet, wie die chinesische Medizin, den Menschen und die Welt in der er lebt als Einheit. Dementsprechend verbindet Ayurveda organische, psychologische und körperliche Prozesse mit äußeren Einflüssen wie Klima, Lebenswelt und Ernährung.

Ihre Methoden umfaßt Kräuterheilkunde, Massagen, Konstitutionsanalyse, Entschlackungsmethoden wie Fasten, Yogaübungen bis hin zu Psychologie und Chirurgie.

○ Marma - Massage®...

Marmas:

Teil des Ayurveda ist das komplexe System der Marmas, besonderen sensiblen Punkten des Leibes (ähnlich Akupunkturpunkten). Marmas sind unsere Wach- und Warnposten, die bei gesundheitlicher Bedrohung schmerzhaft reagieren können.

- Fortbildungen
- Ölmassage mit verschiedenen (ayurvedischen) Ölen