

## Gesunde Gemeinde

**Autorenvortrag „Bewegen Sie sich besser!“ am Dienstag, den 23. Februar 2016 um 19.30 Uhr im Rathaus**

**Vortrag von Caroline Theiss -Wolfsberger, der Autorin des Buchs „Bewegen Sie sich besser!“ Das lässt sich lernen mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM): Die Kunst, sich selbst zu bewegen - weg vom Gewohnten hin zu wohltuenden Veränderungen.**

Einladung des Gesundheitsforum Eningen e.V. und der Buchhandlung Litera im Rahmen des Projekts „Gesunde Gemeinde Eningen“.

Mit einfachen, aber hilfreichen Übungen, den „Bewegungspierlen“, und Motivationsanregungen gelingt es, zu einer ebenso gesunden wie schönen Körperhaltung zu gelangen und schmerzhaft Verspannungen loszuwerden. Dieses „intelligente“ Bewegungstraining nutzt den normalen Alltag als Gesundheitsquelle und kombiniert diese Übungen mit der genialen Motivationshilfe des Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM®). Die „Bewegungspierlen“ sind einfache Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und überall durchgeführt werden können.

Mit vier «echten» Menschen verschiedenen Alters und aus unterschiedlichen Lebensbereichen wird im Buch veranschaulicht, dass niemand vor einer unlösbaren Aufgabe steht, wenn er sich ändern möchte. Ob man zu einer besseren Haltung, zu mehr gesunder Bewegung, zu einem flexiblen Körper gelangen will oder ob man sich einen besseren Umgang mit Konflikten wünscht - egal - es gelingt erst, wenn man erkannt hat, wie es funktioniert.

Die Autorin, die vom Gesundheitsforum und Unterstützung von Frau Dr. Barbara Dürr für den spannenden Vortrag gewonnen werden konnte, kann diesen scheinbaren Widerspruch erfrischend anschaulich machen und realistische Wege aus unserem Dilemma der „guten, nutzlosen Vorsätze“ aufzeigen! Angesprochen sind also auch alle Menschen, die beruflich anderen „gute Vorsätze“ empfehlen und selbst wissen, wie wenig das weiterhilft!

Das Motivations- und Bewegungskonzept des Buchs wurde weiter visualisiert: Die neu zum Buch entwickelten Plakate zeigen auf leichte Weise, wie man sich bei alltäglichen Dingen, wie Laufen, Stehen, Bücken angenehmer bewegen kann und wie dabei eine perfekte Körperhaltung erlangt wird. Die Idee des Buches und der Plakate ist es, mit Freude ein tägliches Bewegungstraining in den Alltag zu integrieren, indem man die Alltagsbewegungen selbst dazu nutzt.



### **Sich im Alltag trainieren, nicht ruinieren, heißt die Devise.**

Die Buchautorin und die Physiotherapeutin Veronika Bittner-Wysk aus Eningen entwickelten diese fünf Plakate mit Unterstützung von APROS Consulting & Services zur Nutzung bei Veranstaltungen, Lesungen, für Firmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement und im öffentlichen Raum. Sie werden die Plakate und Philosophie an diesem Abend gemeinsam vorstellen.

Zuhörer, Wartende, zufällige Betrachter sowie Mitarbeiter sollen so zur Selbsthilfe, zum Nachdenken animiert, an Gelerntes und an bessere Bewegungsabläufe erinnert werden. Eine Nutzung der Plakate für Firmen, Praxen, Heilberufe, in öffentlichen Einrichtungen in Städten und Gemeinden ist möglich.

Der Eintritt ist frei. Auf Spenden ist das Gesundheitsforum e. V. angewiesen.

**Weitere Informationen:** [www.Gesundheitsforum-Eningen.de](http://www.Gesundheitsforum-Eningen.de)



*„Bewegen Sie sich besser“- Hilfreiche Tipps für den Alltag*



Vortrag der Schweizer Buchautorin am 23. Februar in Eningen