

## ket-Achtsamkeits-Walking 1 – Schnupperkurs (3-stündig)

**K-AW-1**

| Beschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Nordic Walking fördert wirkungsvoll Ihre Gesundheit! Neben den vielfältigen erwiesenen Wirkungen zur Förderung der körperlichen Gesundheit eignet sich Nordic Walking auch besonders gut zum Stressabbau, da über den Bewegungsfaktor hinaus Natur- und Sozialerfahrungen gemacht werden. Nicht nur bei akuten und chronischen Stresszuständen, auch bei längerfristigen Beanspruchungsfolgen, wie beispielsweise Burnout und Depressionen können gute Erfolge nachgewiesen werden.</p> <p>Das ket-Achtsamkeits-Walking verbindet die ALFA-Technik des Nordic Walking mit spezifischen Übungen zur Achtsamkeit, um ein verbessertes Körpergefühl in Verbindung mit Bewegung zu erzielen. Es wird der Zusammenhang von Körperhaltung, Verspannungen und Bewegung vermittelt. Achtsamkeitsübungen helfen den eigenen Körper und seine Bedürfnisse wieder wahrzunehmen.</p> <p>In diesem Schnupperkurs erhalten Sie erste Einblicke in die ALFA-Technik des Nordic Walking und spezifische Möglichkeiten zur Schulung der Körperachtsamkeit.</p> <p>Bitte bringen Sie Outdoor-Kleidung und festes Schuhwerk mit! Nordic Walking-Stöcke können auf Wunsch bereitgestellt werden.</p> |

| Plätze                    | Dauer                         |
|---------------------------|-------------------------------|
| 30                        | 3 Stunden                     |
| Termine                   |                               |
| Samstag, 23.03.13         | 09:30-12:30 h                 |
| Freitag, 26.04.13         | 15:00-18:00h                  |
| Preis                     |                               |
| Regulär                   | 20,00 (15,00 <sup>1</sup> ) € |
| Sofortzahler <sup>2</sup> | 18,00 (12,00 <sup>1</sup> ) € |

- 1 Ermäßigung für Schüler, Studierende, PH-Angehörige, Auszubildende, Erwerbslose, Rentner, Schwerbehinderte (mit Bescheinigung).
- 2 Sofortzahlerrabatt bei Zahlung bis 28 Tage vor Seminarbeginn (es gelten die AGB).

| Inhalte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Einblicke in:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ALFA-Technik Nordic Walking <ul style="list-style-type: none"> <li>Aufrechte Haltung</li> <li>Langer Arm (Armtechnik)</li> <li>Flacher Stock (Stocktechnik)</li> <li>Anpassung der Schrittlänge</li> </ul> </li> <li>• Atemschulung</li> <li>• Übungen zum Körperbewusstsein und zur Achtsamkeit</li> </ul> |

| Anmerkungen |
|-------------|
| --          |