

Neue Ergonomie

Neue Ergonomie verbindet klassische Ergonomie und die Praxis der Alexandertechnik. Auf dieser Basis gebe ich Selbstfürsorge-Trainings für alle, die ihren Arbeitsalltag eigenverantwortlich, entspannt und schmerzfrei gestalten wollen. Die Trainings beinhalten das Erlernen bewusster Bewegungssteuerung und entspannter Körperhaltung beim Arbeiten, sowie konstruktives Umgehen mit Stressmomenten im Beruf. Ein wesentlicher Teil des Trainingsprozesses sind individuelle Coachings am Arbeitsplatz, um die direkte Anwendung bei allen anfallenden Tätigkeiten zu unterstützen. Jedes Training wird auf die spezifischen Arbeitsbedingungen und persönlichen Themen der Teilnehmenden abgestimmt.

Info-Nachmittag Neue Ergonomie Eigenverantwortlich & Nachhaltig

Wie ein ergonomischer Arbeitsplatz aussieht, aktive Selbstfürsorge funktioniert und angestrebte Veränderungen gelingen. Und was macht die Neue Ergonomie eigentlich anders als Rückenschule & Co. ? Bringen Sie Ihre Themen und Fragen mit!

Samstag, 17. September 14.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei . Anmeldung bitte bis am 10. September

Thementag Neue Ergonomie

Bewusste Selbstfürsorge am Sitz-Arbeitsplatz

Was bedeutet eigentlich ergonomisch? Wie geht das nochmal mit Tisch, Stuhl und aufrechtem Sitzen? Und welche Rolle spielen meine innere Haltung und meine Gewohnheiten dabei? Ein Minikurs mit praktischen Impulsen für erste Veränderungen. Für alle, die viel im Sitzen arbeiten und ihr Wohlbefinden aktiv wiederherstellen oder erhalten wollen.

Samstag, 5. November 14.00 bis 17.00 Uhr

max. 8 Personen . Beitrag 50 Euro . Anmeldung bitte bis am 22. Oktober

Veranstaltungsort: jeweils Praxis Klosestraße 33, 76137 Karlsruhe (Nähe Hauptbahnhof)

Anmeldung: bitte rechtzeitig vor dem Kurs per Telefon oder e-mail.
Anmeldeschluß siehe oben im Text.

bettina karla pfefferle
Alexandertechnik . Neue Ergonomie . Authentische Bewegung

Tel. 0721/4700700
bkp@bettina-pfefferle.de
www.bettina-pfefferle.de

Seit 2005 arbeite ich in freier Praxis mit der Alexandertechnik, Authentischer Bewegung und Tanz in Einzelsitzungen und mit Gruppen. Im Bereich Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz habe ich für Betriebe und Einzelpersonen Ergonomietrainings auf Basis der Alexandertechnik entwickelt.

Alle Bereiche meiner Arbeit erlebe ich immer wieder als wertvolle und hilfreiche Unterstützung in meinem eigenen Alltag und im Leben derjenigen, die ich damit in ihren Entwicklungs- und Veränderungsprozessen begleite. Besonders schätze ich die zunehmende Bewusstheit und Selbstverantwortung, die jede/r durch die Praxis dieser Methoden erfahren und erlernen kann.



2002 – 2006
Ausbildung in Alexandertechnik
AZATB, Berlin

2000 – 2007
Ergonomieberaterin/ -trainerin
bam büromöbel, Berlin

1998 – 2000
Fortbildung in Tanztherapie
F.I.T.T., Frankfurt a. M.