

## Weiterbildungsanlass Tageskurs

### «Verbissen» im Alltag – und fit am Arbeitsplatz

Tipps zur Behandlung von Kiefergelenkbeschwerden und wie halte ich mich fit am Arbeitsplatz

Frau Marisa Solari Dipl. Physiotherapeut

In Ihrem Praxisalltag sehen Sie regelmässig Patienten, die über Schmerzen im Kiefergelenk klagen. Oder wie oft kommt es vor, dass Sie sich nach einem langen Arbeitstag verkrampft fühlen oder sogar Rückenschmerzen haben? Haben Sie schon mal ihre Haltung am Arbeitsplatz unter die Lupe genommen?

Genau das werden wir und gemeinsam diverse Übungen machen.

Sie erhalten Tipps und Übungen für Ihre Patienten aber auch Übungen für Sie, die sich einfach in ihren Arbeitsalltag einbauen lassen. Um das alles noch besser zu verstehen, möchte ich Sie auf eine faszinierende Reise in die Welt der Faszien mitnehmen.

Faszien finden sich in allen Teilen unseres Körpers. Hauchdünn wie eine Folie umhüllen sie Muskeln, Bänder, Sehnen, Nerven und Organe und bilden so ein körperumspannendes Netzwerk. Faszien verleihen dem Körper Form, sorgen für Stabilität, gleichzeitig aber auch für Mobilität. Falsche Bewegungen, Über- und Fehlbelastung und Fehlhaltung am Arbeitsplatz, führen zu Dysbalancen und Verklebungen innerhalb der Faszien. Die Folgen sind akute oder chronische Schmerzen. Heute weiss man, sind die Faszien geschmeidig, bleiben die Muskeln belastbar und kräftig. Also packen wir es an und machen gemeinsam ein kleines Faszien «Training».

Seit über 25 Jahren arbeite ich selbständig in einer Praxis in Basel, mit dem Schwerpunkt Craniomandibuläre Dysfunktion, Faszien Behandlung und Ergonomie am Arbeitsplatz.

Ich freue mich auf einen aktiven und abwechslungsreichen Tag mit ihnen.

**Datum:** Samstag, 27 April 2024

**Ort:** Seehotel Beinwil am See, 5712 Beinwil am See

**Zeit:** 09.00 – ca. 17.00 Uhr inkl. Mittagessen

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung

**Kosten:** 180.- (inkl. Mittagessen)

**Teilnehmerzahl:**

Min. 20 bis max. 30 Personen. Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt. **Nach Eingang des vollständig ausgefüllten Anmeldetalons** wird die Rechnung zugeschickt. Diese bitte möglichst rasch begleichen. Bei Abmeldung kann der einbezahlte Betrag nur rückerstattet werden, wenn in nützlicher Frist Ersatz gefunden wird.

**Programm:**

Das definitive Programm wird 10 Tage vor Kursbeginn verschickt

**Anmeldeschluss:**      **24. Februar 2024**

.....

Anmeldetalon

**«Verbissen» im Alltag – und fit am Arbeitsplatz**

**Samstag, 27. April 2024, Seehotel Beinwil am See, 5712 Beinwil am See**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel. P: \_\_\_\_\_ Tel. G: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Sektion!: \_\_\_\_\_

Anmeldung bis **24. Februar 2024** an: Sibylle Echle, Gstaadmattstrasse 11, 4452 Itingen, [sibylle.echle@sunrise.ch](mailto:sibylle.echle@sunrise.ch)