



Tag der Pflege 2024: Zuversicht wagen

Kleine Gleichgewichtsübungen für die innere Balance – allein oder mit Bewohner und Bewohnerinnen

In einem stressigen Arbeitsalltag kann schnell die innere und äußere Balance verloren gehen. Mit einfachen Übungen kann diese aber wieder ins Gleichgewicht gebracht werden:

Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin.

Im Sitzen liegen die Oberschenkel nicht auf dem Stuhl auf.

Ihre Beine sind hüftbreit, Füße parallel zueinander auf dem Boden.

Spüren Sie wie fest sie auf dem Boden stehen.

Die Wirbelsäule wird mit Hilfe von leichten Beckenbewegungen nach vorne und hinten von unten nach oben aufgerichtet.

Arme sind beim Sitzen auf den Oberschenkeln abgelegt,

beim Stehen hänge diese locker an der Seite herab.

Kopf und Nacken sind gerade.

Überprüfen Sie, ob Sie entspannt aufrecht sitzen oder stehen

Wichtig: Keinen Besenstiel im Rücken haben 😊

Ihr Blick geht einfach gerade aus.

Ihr Atem geht ruhig ein und aus.

Diese Übung lässt sich auch immer gut in Wartesituationen ausüben

z. B. beim Arzt und in der Schlange vor der Kasse.

Diese Übungen können Sie in einen Sitztanz einbauen: z. B. in der „Sauerkrautpolka“.

Gehen Sie mit den Füßen auf dem Platz mit abwechselnd großen oder kleinen Schritten, vor oder zurück – nach links, nach rechts, mal schneller, mal langsamer. Ihrer Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Dann machen sie Trippelschritte. Sie können diese Übung dann im Stehen weiterführen und auf das ganze Zimmer ausdehnen. Am Ende von Ihrem Gehen spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden nach, wie sie sich jetzt anfühlen. Haben Sie einen besseren Bodenkontakt?

Nach getaner Arbeit freuen sich unsere Füße auf ein wenig Aufmerksamkeit.

Streichen Sie leicht (nicht massieren) die Füße entlang, die Zehen, die Fußsohlen.



Tag der Pflege 2024: Zuversicht wagen

Kennen Sie das alte Spiel „Tip-Top“? Es wurde oft gespielt, wenn man sich nicht einig wurde, eine Arbeit zu tun. Zwei Personen stehen sich mit ein paar Meter Abstand gegenüber. Einer oder Eine fängt an mit „Tip“ und setzt seinen Fuß direkt vor seinen oder ihren anderen Fuß. Der oder die Zweite macht dasselbe mit „Top“. So geht es weiter, bis sie sich in der Mitte treffen. Sieger oder Siegerin ist, wer den letzten Fuß in die Lücke setzt. Das Querstellen des Fußes ist erlaubt.

Margaretha Wachter, Gemeindereferentin