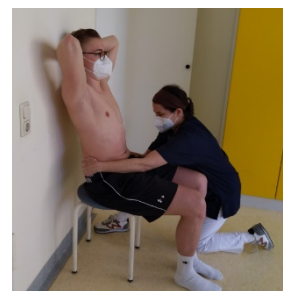


Am 14. März fand für 14 Interessierte aus dem Team der Physiotherapie Abteilung der Universitätsmedizin Mannheim ein zweieinhalbstündiger Workshop zum Thema PNF und Atmung statt. Referentin war Elke Braun PNF Basic Instruktorin und Fachlehrerin.



Da durch die Pandemie die Atemmechanik verstärkt in den therapeutischen Fokus gerückt ist, war das Interesse groß, therapeutische Werkzeuge aus der PNF zur Fazilitation der Atmung kennenzulernen. Nach einer kurzen Brainstorming Phase zu Begriffen, die die Teilnehmenden mit PNF in Verbindung brachten, startete der praktische Teil. Der Schwerpunkt lag auf den Themen Zwerchfell Kräftigung, Verbesserung der Zwerchfell Bauchmuskel Synergie und Entspannungstechniken für hypertone Atemhilfsmuskeln zum Erreichen der Atemmittellage.



„Gerne nächstes Jahr wieder“ und „die Übungen sind sehr gut einzeln in vielen Bereichen einsetzbar aber auch im Paket eine tolle Behandlung“ war das Fazit der Teilnehmer*innen.

Bericht: Julia Lorenz, Christine Bötzel-Pindra, Elke Braun