



Heilpädagogische Praxis

Inh.: Sabine Würfele

Staatl. anerkl. Heilpädagogin

Ganzheitliche Angebote

Für Privat und Unternehmen

Vorbereitung für Online-Angebote Spezielles Equipment für den Online-Modus

Um die Online-Settings reizarm und verantwortungsvoll zu gestalten sind **Sonderbedingungen** nötig. Diese regeln die Vorgehensweise und sind in den AGB auf der Homepage zu finden Bitte beachte unbedingt:

§ 1 Technische Voraussetzungen

§ 2 Schutzregelungen

§ 3 Ablauf des Online-Settings

Tipps zur technischen Nutzung:

Wenn der Link nicht funktionieren sollte, kopiere ihn in den Browser und bestätige. Alternativ kannst Du Dich auf der ZOOM-Homepage mit Benutzerkennung und Pin anmelden.

Position Deines Gerätes: Stelle es so, dass bei den körperbezogenen Angeboten Dein gesamter Körper gut erkennbar ist. Es ist von Vorteil, wenn die Position des Gerätes nach Bedarf verändert werden kann. Achte darauf, dass Du das Bild der Leitung als Hauptbild in der Mitte fixierst, um den Instruktionen besser folgen zu können.

Beleuchtung:

Achte darauf, dass Du gut beleuchtet bist. Idealerweise kommt das Licht von vorne und nicht von hinten, um Schatten zu vermeiden. Ein gleichmäßiges, sanftes Licht sorgt dafür, dass Du klar erkennbar bist und es angenehmer für Dich sowie die anderen Teilnehmer ist.

Bereite Dich optimal vor für: Yoga, Meditation & Meridian-Aktivierung

Es wird bei Dir zuhause ein ungestörter, rutschfester Platz mit Bewegungsfreiheit benötigt. Ideal ist Körperlänge mal Körperbreite mit ausgestreckten Armen. Zu den Online-Angeboten gehört auch Chanten oder Singen und monotones Sprechen. Es kann von Vorteil sein, wenn Familienangehörige oder Nachbarn informiert sind.

Für Dein Mitmach-Erlebnis – Das brauchst Du:

Für die Meridian-Aktivierung sind die gleichen Utensilien wie für Yoga und Meditation hilfreich. Sie unterstützen die richtige Haltung und die Effektivität der Übungen.

Bitte stelle bereit: Eine rutschfeste Übungs-Matte, 2 Yoga-Blöcke (bestenfalls aus Kork), eine Sitzhilfe zum Meditieren, ein Kuschelkissen und eine leichte Zudecke. Einen stabilen Stuhl mit Lehne – idealerweise so, dass Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel zueinanderstehen. Der Stuhl ist auch ein prima Hilfsmittel, um tief liegende Muskeln und Energiepunkte zu erreichen.

Beachte den speziellen Hinweis für Deine Kleidung:

Wähle grundsätzlich bequeme, atmungsaktive Kleidung. Kontrastreiche Farben helfen dabei, die Bildgebung zu optimieren (hell vor dunklem Hintergrund und umgekehrt), was Dein Übungserlebnis verstärkt.

Sonstiges – Wohlbefinden

Für Dein Wohlbefinden: Vermeide es, 1,5 bis 2 Stunden vor Beginn der Angebote Mahlzeiten zu Dir zu nehmen, um Deinen Körper nicht mit Verdauungsprozessen zu belasten. Denke an Deine Organe und stelle stilles Wasser bereit – eine Isolierflasche ist ideal. Bitte kühle das Wasser im Sommer nicht zusätzlich.

Bereite Dich optimal vor für: Kreative Beratung zur Selbsthilfe

Für die kreative Beratung benötigst Du zu den oben genannten technischen Voraussetzungen, einen ruhigen Raum mit ausreichend Platz, um Dich gegebenenfalls auch körperlich einzubeziehen. Halte einen Notizblock, Blankoblätter DIN A4 und farbige Stifte bereit. Zu Beginn des Beratungsprozesses besprechen wir, ob und welches kreative Material für Dich zusätzlich sinnvoll ist – später können diese Hilfsmittel je nach Bedarf zum Einsatz kommen. Achte darauf, dass Du bequem sitzt und genug Raum für Bewegung hast. Stelle ebenfalls stilles Wasser zum Trinken bereit.

Viel Spaß auf der Reise zu mehr Wohlbefinden!