



Heilpädagogische Praxis

Inh.: Sabine Würfele

Staatl. anerk. Heilpädagogin

Ganzheitliche Angebote

Für Privat und Unternehmen

## Vorbereitung für Präsenz- und Freiluft-Angebote Benötigtes Equipment für drinnen und draußen

### Gut vorbereitet für Dein Wohlbefinden

#### **Bewegungsfreiheit durch passende Kleidung:**

Wähle grundsätzlich bequeme und atmungsaktive Kleidung in Schichtform (zum An- und Ausziehen, je nach Situation des Angebots) für viel Bewegungsfreiheit.

#### **Wohlfühlen von innen heraus:**

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.

### Ausstattung für drinnen – Gruppen-Angebote

Für unsere Gruppen-Angebote brauchst Du: Eine rutschfeste Übungs-Matte, 2 Yoga-Blöcke (bestenfalls aus Kork), ein Handtuch, eine Sitzhilfe zum Meditieren, eine leichte Zudecke, ggf. warme Socken.

### Ausstattung für drinnen – Hausbesuche im Einzel-Setting

Die Ausstattung für Hausbesuche entspricht der für Gruppen-Angebote, mit dem zusätzlichen Bedarf für: Einen stabilen Stuhl mit Lehne – idealerweise so, dass Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel zueinander stehen. Der Stuhl ist auch ein prima Hilfsmittel, um tief liegende Muskeln und Energiepunkte zu erreichen.

#### **Bereite Dich optimal vor:**

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

### Ausstattung für draußen

Passe Kleidung und Schuhe an Wetter und Gelände an. Wir sind flexibel unterwegs – auf Waldwegen, Wiesen und in bergigem Terrain. Die Wege können rutschig oder matschig sein.

Trage knöchelhohe, wasserfeste Schuhe mit gutem Profil – am besten Wanderschuhe. Ein Rucksack ist praktisch, da wir mobil bleiben.

Ein faltbares Isolier-Sitzkissen (Thermo-Sitzkissen) ist besonders nützlich, damit wir auch flexibel kalte oder harte Oberflächen wie z.B. Mauern oder Sitzbänke zum Üben nutzen können. Es schützt vor Kälte und sorgt für mehr Komfort bei Pausen.

#### **Bitte beachte:**

Je nach Angebot, Standort und Wetterlage wird die Ausrüstung angepasst. Achte auf die aktuellen Angebots-hinweise, da wir sowohl die Ausstattung als auch den Übungsstil je nach Situation variieren. Wir üben i.d.R. im Stehen oder auch beim Gehen. In besonderen angekündigten Ausnahmefällen brauchst Du wie folgt eine Übungs-matte.

#### **Bei warmen Wetter:**

Eine rutschfeste Übungs-Matte, ein Handtuch, eine leichte Zudecke. Bedenke Morgentau oder die Abendfeuchte. Da bietet sich eine isolierende, wasserfeste Picknickdecke als Unterlage für die Freiluft-Angebote an.

#### **Bei kühlem oder feuchtem Wetter**

Trage warme, atmungsaktive Kleidung wie Thermo-Leggings, eine windfeste Jacke (ideal mit Oberschenkel-bedeckung) und ggf. eine Mütze. Halte einen Zeitpuffer bereit. Bei plötzlichem Schlechtwetter nutzen wir vorüber-gehende Unterstände und setzen das Freiluft-Angebot anschließend fort.

**Viel Spaß auf der Reise zu mehr Wohlbefinden!**