

## Dozentinnen



**Dr. Pia Quaet-Faslem**  
Dipl. Psychologin, Lehrerin der  
Alexander-Technik (ATVD)



**Dagmar Thürnagel**  
Lehrerin der Alexander-Technik  
(ATVD), langjährige Assistentin  
an der Münchner Ausbildung für  
Alexander-Technik (M.A.A.T.)

**Tageskurs  
Zahnärzte  
ZFA**

Teilnehmerzahl: 16  
Kursgebühr: € 320,00  
Fortbildungspunkte: 11

**Praktischer  
Arbeitskurs**

## Ergonomie in Bewegung – So verhindern Sie chronische Rückenschmerzen

Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Erschöpfung: Die hohen körperlichen Belastungen von Zahnärzten und zahnmedizinischem Personal führen vielfach zu Beschwerden im Bewegungsapparat. Ergonomisch gestaltete Produkte können einen Teil zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Lebensqualität beitragen. Sie berühren aber einen zentralen Punkt nicht: Wie Sie mit sich selbst umgehen, während Sie in einem anspruchsvollen und forderndem Umfeld arbeiten. Bewegungsgewohnheiten, z.B. wie Sie vor dem Behandlungsstuhl sitzen, sind oft gar nicht bewusst. Häufig sind dies automatische Muster, die mit unnötigem Kraftaufwand und Spannungen verbunden sind und langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen.

Im Workshop lernen Sie mit der Alexander-Technik eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ kennen, die Sie während der Arbeit unterstützt und keine zusätzliche Zeit kostet. Sie beginnen sich von ungünstigen Bewegungsgewohnheiten zu verabschieden. Werden zum Ergonomie-Experten in eigener Sache!

- Im Workshop arbeiten Sie praktisch an Ihren individuellen Fragestellungen
- Sie lernen, ungünstige Arbeitsplatzkonstellationen und Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen
- Sie lernen, „Nein“ zu unnötigen Körperspannungen und Bewegungsmustern zu sagen

### **Hinweis:**

Bitte kommen Sie in bequemer Arbeitskleidung.

Kursort	Kursnummer	Datum	Uhrzeit
München	66173	Mittwoch, 27.04.2016	09.00 – 17.00 Uhr
Nürnberg	76493	Mittwoch, 07.12.2016	09.00 – 17.00 Uhr