

Move Naturally - „Evolutionäre Fitness“ als sinnvolle Therapieergänzung

Hanjo Fritsche

Ein guter kPNI'ler betrachtet den Menschen stets holistisch. Auch der Faktor Bewegung kann (bzw.: *sollte*) in den meisten Fällen Teil eines ganzheitlichen Therapiekonzepts sein. In diesem Workshop stellt Hanjo Fritsche eine Form der Fitness vor, welche der wahren Natur des Menschen entspricht - und damit nicht nur den Körper, sondern auch die Seele erdet. Evolutionäre Bewegungen sind dabei nicht nur Rennen, Springen, Heben, Werfen, Balancieren usw., sondern auch an das Tierreich angelehnte Bewegungen sowie Bewegungsmuster welche aus den frühen Entwicklungsstufen als Kleinkind stammen.