

USER PROFILE_PERSONA TEMPLATE



NAME Brigitte HOLZ

PERSONA-BESCHREIBUNG

Alter: 43 Jahre

Geschlecht: weiblich

Wohnort: auf der Rudolphshöhe (bergig)

Familienstand: verheiratet, 2 Kinder (15 & 13 Jahre alt)

Hobbies: wandern, Skifahren, stricken, backen

Freizeit: bringt Kinder zu Freizeitaktivitäten (Eishockey, Fußball, Klavier), kocht für die ganze Familie

Ausbildung: Frisörin mit eigenem Geschäft

soziales Umfeld: viele Freunde/Freundinnen, Mediations- und Yogagruppe, geht gern in die Kirche

Denkweise: positive Grundstimmung, Zukunftsängste

GAINS kann noch gut Autofahren, kochen/backen läuft auch noch gut, ihren Beruf kann sie ausüben, wenn auch unter Schmerzen

PAINS (=NEEDS)

sportliche Freizeitaktivitäten werden schwieriger, aufgrund von Schmerzen bei längerer Belastung; macht sich Sorgen, dass sie ihre Kinder eventuell bald nicht mehr so versorgen kann wie gehabt; macht sich Sorgen um ihren Job, da sie die Utensilien eventuell bald nicht mehr so handhaben kann, wie sie sollte/möchte

IDEENSTECKBRIEF

RheuMediYoga - Mediatives Yoga in der Natur

SLOGAN:

Sammeln Sie **Kraft** durch die **Ruhe** der Natur und genießen Sie die **natürliche Kältebehandlung** während Sie begleitet von sanften **Mediationsschwingungen** durch **Yoga** fit bleiben!

Entdecktes Problem/Bedürfnis:

Stressreduktion und Bewegung durch Meditation und Yoga + Ruhe der Natur und Kältebehandlung (weil in den Bergen unter freiem Himmel)

LÖSUNG:

Angeleitete meditative Yogastunde in den Bergen + natürliche Kälte, da die Stunde im Freien stattfindet

NUTZEN:

Durch die mediativen Töne und Schwingungen bauen die Teilnehmer_Innen Stress ab und finden ihre Ruhe. Das Yoga hält sie fit und die Gelenke werden durch milde Bewegungsabläufe schonend bewegt. Da die Stunde im Freien, am besten in den Bergen stattfindet, kommt noch eine zusätzliche Kältebehandlung dazu, die bei rheumatischen Erkrankungen ebenso hilfreich ist.

