

Let`s Go Adagiotraining!

Ein einzigartiger, erforschter Weg zu mehr Wohlbefinden im Leben

Warum Adagiotraining?

Was macht Adagiotraining einzigartig?

Adagiotraining ist weit mehr als nur eine weitere Form der Bewegung!
Es ist ein ganzheitliches, über lange Zeit erprobtes Konzept, das Körper und Geist in Einklang bringt und dadurch das Wohlbefinden auf eine einfache Art steigert.
Regelmässiges Üben – am besten täglich 12-30 Minuten bringt mehr als einmal wöchentlich eine lange Session abzuhalten.

Was ist das Besondere an Adagiotraining?

Adagiotraining vereint moderne neurobiologische Erkenntnisse mit den tiefgreifenden Zusammenhängen zwischen Psyche und Körper, die in der psychosomatischen Forschung immer stärker ins Licht rücken.

Im Zentrum des Adagiotraining stehen moderate, als hochwirksam erprobte Bewegungen, die nicht nur funktionell, sondern auch sinnvoll sind jederzeit im Fokus. Wir tun jede Bewegung, jeden Abschnitt der Übungssequenz aus einem Grund.

Jeder Bewegungsschritt ist darauf ausgelegt, die natürlichen Abläufe unseres Körpers zu unterstützen und die Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Die Übungen können individuell angepasst werden oder in einer Gruppe stattfinden.

Durch die Integration neurobiologischer Erkenntnisse versteht Adagiotraining, wie unser Gehirn und Nervensystem auf Bewegungsreize reagieren. Diese Einsichten ermöglichen es, Trainingsmethoden zu entwickeln, die nicht nur Muskeln stärken, sondern auch Stress reduzieren, die Konzentration fördern und das emotionale Gleichgewicht stabilisieren. So kann der Praktizierende auf körperlicher und mentaler Ebene profitieren. Die Erkenntnisse werden laufend ergänzt und auf dem Laufenden gehalten, wobei die Grundbausteine auf einem stabilen Fundament erhalten bleiben.



Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal des Adagiotraining ist seine psychosomatische Grundlage: Adagiotraining erkennt an, dass körperliche Beschwerden oft eng mit emotionalen und psychischen Belastungen verknüpft sind. Durch bewusst gesteuerte Bewegungselemente und Körperwahrnehmungsübungen wird das innere Gleichgewicht unterstützt.

Entdecke den inspirierenden Weg mit Adagiotraining für Dich, um mit moderater Bewegung dein persönliches Gesundheitsniveau zu steigern – und das auf eine Weise, die sowohl wissenschaftlich fundiert als auch effizient ist. Wer Körper und Geist in Einklang bringen möchte, findet im Adagiotraining einen unvergleichlichen Begleiter.

Adagiotraining das Vorhaben:

Es sind Adagiotraining Stunden zum Mitmachen für verschiedene Zielgruppen geplant. Das Projekt sieht vor Adagiotraining Stunden zum Mitmachen in vielen Quartieren in Basel und im Baselland sowie in der ganzen Nordwestschweiz anzubieten, sodass viele Menschen vom täglichen Nutzen vom Adagiotraining profitieren können.

Mit der Ausbildung von Adagiotraining Instruktor: innen zielt das Projekt nachhaltig darauf ab, dass die Teilnehmenden die das wünschen Adagiotraining Stunden selbst leiten zu können.

Des Weiteren besteht die Möglichkeit, die Modulen aufgebaute Weiterbildung zur Adagiotraining Instruktor: in, durch eine Ausbildung zur Bewegungs- und Körpertherapeut: in zu vertiefen.

Eine Möglichkeit für «Flashmobs» und für «Bewegungsevents» steht im Raum.



Eine grossartige Möglichkeit

Das Projekt fördert eine moderat-sportive Bewegungsform, die mit Freude an der tänzerischen Bewegung den Zugang zum Sport erleichtert und die aktive Teilnahme nachhaltig steigert.

Die Vorteile von Adagiotraining langfristig mess- und sichtbar zu machen ist uns wichtig, aus diesem Grund beobachten wir die Wirkungsziele durch Standortbestimmungen einzelner Teilnehmer: innen in mündlicher und in grösseren Abschnitten in schriftlicher Form.

Erfahrung zeigt

Wir sind sicher, dass das Adagiotraining einen bedeutenden Beitrag zur niederschweligen sportiven Aktivität von verschiedenen Zielgruppen leisten kann!

Die Zielgruppen

Das Adagiotraining kann verschiedenen Zielgruppen angepasst werden. Für werdende Instruktor: innen ist es durchaus sinnvoll, sich am Anfang Gedanken über die gewünschte Zielgruppe zu machen und das Adagiotraining dementsprechend zu spezifizieren.

Zielgruppen können Sein:

Sei es für Kinder, Erwachsene oder Senioren.

Adagiotraining eignet sich hervorragend zur Rehabilitation, nach Verletzungen, zur Stressbewältigung sowie zur allgemeinen Förderung der Beweglichkeit bis ins hohe Alter. Für gute Gesundheit und für eine gute Lebensqualität. Die integrative Natur des Adagiotraining ermöglicht es, individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen und eine inklusive Trainingsumgebung zu schaffen, in der sich jede:r Teilnehmer: in im eigenen Tempo bewegen kann.





Weitere Zielgruppen

Die Übungen können für einen therapeutischen Kontext zudem individuell angepasst werden oder in einer Kleingruppe mit demselben Beschwerdespektrum und im prozesszentrierten Kontext stattfinden.

Das Adagiotraining kann sich als Zielgruppe auch an Menschen in gesellschaftlich benachteiligten Situationen, an seelisch leidende Personen richten.

Das zukunftsgerichtete Projekt möchte in spezifischen Kursen auch die Sturzprävention in den Fokus stellen.

Das Angebot der Bewegung trägt automatisch zur Erhaltung der Koordinationsfähigkeit bei und unterstützen die geistige und körperliche Flexibilität durch Bewegung und entspannende Elemente.

Neurodivergenz und kognitive Beeinträchtigung

Das Adagiotraining kann sich auch an Teilnehmende Erwachsene in stationären und ambulanten Einrichtungen und für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen als unterstützend erweisen. Adagiotraining kann des Weiteren bei psychosozialen Belastungen, bei Suchthematik oder bei Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung Unterstützung bieten.

Wirkungsziele und Messung

Ziel 1: Zuwachs an Bewegungsfreude und regelmässige Kurs-Teilnahme

Ziel 2: Anzahl ausgebildeter InstruktorInnen, die eigenständig Kurse leiten

Ziel 3: Verbesserte Beweglichkeit, Muskelbalance, Stressreduktion

Ziel 4: Erhöhung der Zugänglichkeit von Bewegungsangeboten an verschiedenen Orten

Nutzen und Mehrwert allgemein

- ✓ Stärkung der lokalen Quartiere durch sportive Aktivität, Gemeinschaft und Zugehörigkeit
- ✓ Weg zur finanziellen Selbstständigkeit des Projekts durch tragbare Kursgebühren
- ✓ Arbeitsförderung durch selbständige Tätigkeit im Bewegungsbereich die gut mit Familie kombinierbar ist und individuell gestaltet werden kann
- ✓ Beitrag zur Prävention (Kräftigung, Beweglichkeit, Stressregulation)

Erläuterung zum Adagiotraining als integrative Bewegungsmethode

Was ist Adagiotraining und was möchte es bewirken?

Unsere Hauptmotivation ist es, die Menschen vermehrt in eine gut umsetzbare Aktivität der Bewegung zu bringen.

Das Adagiotraining stellt eine innovative und integrative Bewegungsmethode dar, die darauf abzielt, mit Bewegung den Zusammenhang von Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ursprünglich aus der Tanz- und Bewegungstherapie hervorgegangen, integriert das Adagiotraining Elemente aus verschiedenen Methoden, einschliesslich Barre Training, Qi Gong, klassischer Tanztechniken, Atemarbeit Yoga und moderne Bewegungskonzepte. Ziel dieser Methode ist es, sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit der Teilnehmer:innen zu fördern.

Ein zentrales Merkmal des Adagiotraining ist die Achtsamkeit gegenüber des eigenen Körper. Die Übungen sind niederschwellig gestaltet, dass sie den Teilnehmenden ermöglichen, ihre eigenen Bewegungsfähigkeiten zu entdecken. Durch sanfte, Bewegungen wird nicht nur die Körperwahrnehmung geschult, sondern auch das Bewusstsein auf die Atmung und die koordinativen Fähigkeiten gerichtet.

Insgesamt repräsentiert das Adagiotraining eine wertvolle Ergänzung zu herkömmlichen Bewegungsformen, indem es die ganzheitliche Entwicklung des Menschen in den Vordergrund stellt. Durch die Verbindung von Bewegung, Körperbewusstsein und emotionaler Intelligenz sieht sich das Adagiotraining als Teil eines integrativen Ansatzes zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden.



Adagiotraining Gemeinsamkeit. Grundstruktur, die bei allen Stunden zum Mitmachen beinhaltet sein sollte.

Eine Adagiotraining Stunde besteht aus den Teilen, die weiter unten ausgeführt werden.

Aufwärmteil - welche Möglichkeiten gibt es diesen zu gestalten?

Hauptteil - Grundstruktur funktionelle Kräftigung und Dehnung

Schlussteil - Bewegungsteil

Das Prinzip der ersten zwei Teile ist vorwiegend PMR (Progressive Muskelentspannung) bei dem die Teilnehmenden von der Wechselwirkung der Anspannung und Entspannung profitieren.

In einer Übungssequenz dehnen wir den Körper in alle Richtungen, sodass sich die Muskulatur strecken und Verspannungen sich lösen können.

Die Trainingslehre wird beim Üben mit einbezogen. Danach kräftigen wir die zur Abschwächung neigende Muskulatur und dehnen die zur Verkürzung neigenden Muskel in einer funktionellen Praxis. In einem weiteren Teil nehmen wir wahr, wie wir uns gerade jetzt in der Bewegung fühlen und bekommen beim fortgeschrittenen Üben des Weiteren "Leitsätze" an die Hand.



Ablauf einer Trainings- Stunde:

Aufwärmteil - welche Möglichkeiten gibt es diesen zu gestalten

Hauptteil - Grundstruktur funktionelle Kräftigung und Dehnung

Schlussteil - wir besprechen den Ausklang.

Wir berechnen die Stunde, sodass sich jeder die Bewegung in der Gruppe gut leisten kann.

Gruppen an verschiedenen Orten sind im Aufbau.

Adagiotraining Leiter: innen werden in Ihrer Tätigkeit begleitet.

Wer steht hinter diesem Projekt - Durchführungspartner

Das Instruktorinnen Team der Aktiv-Veda GmbH (non Profit orientiert) wird geleitet von Olivia Rasser.

Olivia Rasser weist eine professionelle Bühnentanz Karriere vor. Sie beendete die viereinhalbjährige Vollzeitausbildung die sie in Zürich, London und New York absolvierte im Jahr 1991. Es folgten viele Engagements in Theatern u.a. in Japan und auf einem Kreuzfahrtschiff.

Bei der Ausbildung 1998-2000 zur Wellness Trainerin startete Sie einen Richtungswechsel, um in der Arbeit mit Menschen besser auf anatomisch-physiologische Themen eingehen zu können. Es folgte eine dreijährige Weiterbildung zur Yogalehrerin und im Jahr 2011 zur YogaTherapeutIn. Seit dem Jahr 2018 ergänzt sich ihre Arbeit durch die Möglichkeit Interessierte mit Supervision und Mentoraten im KomplementärTherapeutischen Bereich zu unterstützen.

Im Jahr 2020 absolvierte sie das Branchenzertifikat Komplementärtherapie Oda KT und das eidgenössische Diplom mit Fachrichtung Yogatherapie folgte im Jahr 2022.

Ihre Motivation ist es, Menschen auf dem Weg zu mehr Genesungskompetenz zu unterstützen, sodass diese sich Ihrer Selbstkompetenz bis hin zur vollkommenen Selbständigkeit wieder bewusster werden.

Trägerschaft: Aktiv-Veda GmbH, Winkel 3, 4422 Arisdorf
für die Kooperation mit qualifizierten Adagio-Trainerinnen

Qualitätssicherung: Teambesprechungen und Teilnehmer:innen Befragung in mündlicher und schriftlicher Form

