



Hüfte, Knie und das Tuning Board

Mit Dr. Darrell Sanchez*, (USA)



Die Knie und Hüften spielen eine zentrale Rolle im Leben, denn sie sind die grössten Gelenke in unserem Körper. Ohne diese Gelenke wäre das Laufen, Sitzen, Stehen, Springen und Tanzen nicht möglich. Beide Gelenke sind komplex, arbeiten häufig zusammen und beeinträchtigen sich unter Umständen auch gegenseitig. Die Gesundheit und Funktionsfähigkeit dieser Gelenke zu erhalten, ist entscheidend, um ein Leben lang aktiv bleiben zu können. Achtsamkeit ist der Schlüssel, um die Gesundheit der Knie und Hüften zu fördern und ihre Langlebigkeit zu sichern. Durch eine tiefere Wahrnehmung und Wertschätzung dieser Gelenke mit Hilfe des Tuning Boards lässt sich ein besseres Verständnis für die Bedeutung ihrer Funktion im gesamten Bewegungsapparat und für unser Leben entwickeln.

Das Tuning Board hilft, Gelenke auf tiefergehende Weise wahrzunehmen.

CG Die Bedeutung von Hüfte und Knie wird besonders in der Entwicklung vom Krabbeln über das Stehen bis hin zum Gehen deutlich. Diese Bewegungen sind Teil der eigenen körperlichen Geschichte und beeinflussen die Wahrnehmung des Körpers. Achtsamkeit beim Gehen, insbesondere beim ersten Schritt aus dem Stand, zeigt Unterschiede oder Gemeinsamkeiten in den Gelenken

und kann eine tiefere Verbindung zu den eigenen Bewegungen herstellen.

Künstliche Gelenke: ja oder nein?

CG In der heutigen Zeit stehen immer mehr Menschen vor der Entscheidung, ob Knie oder Hüfte ersetzt werden sollten – in manchen Fällen sogar beide Gelenke. Die Entscheidung für

DATUM:

05. - 06. Juni 2026
(Freitag und Samstag)

KURSZEITEN:

Jeweils von
10.00 – 13.00 und
14.30 – 17.30 Uhr

ORT:

Zentrum für Innere Ökologie,
Freischützgasse 1
8004 Zürich

KOSTEN: CHF 520.–

SPRACHE:

Englisch mit Übersetzung
ins Deutsche

BEDINGUNGEN:

Vorherige Teilnahme an
einem Basis-Kurs mit
Darrell Sanchez

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

einen Gelenkersatz ist eine schwierige und tiefgehende Wahl. **Dieser Eingriff hat medizinische, körperliche wie auch emotionale Auswirkungen.** Die Frage, was verloren geht, wenn ein Teil des Körpers durch künstliche Materialien ersetzt wird, und was zurückgewonnen werden kann, ist nicht leicht zu beantworten.

☞ Aus somatischer Sicht stellt sich die Frage, wie sich der Verlust eines Gelenks auf die Körperwahrnehmung und das Nervensystem auswirkt.

Wie verändert sich die Propriozeption und das Zusammenspiel der Körperwahrnehmung nach einem Gelenkersatz? Diese Überlegungen betreffen



führt zu einer Reflexion über die Lebensgeschichte in Bezug auf die betroffenen Gelenke und die damit verbundenen Aktivitäten, Freuden, Traumata oder Belastungen.

☞ Im Seminar wird gezeigt, wie das Tuning Board dabei helfen kann, eine persönliche Wahrnehmung der Auswirkungen von Gelenkersatz und deren langfristigen Folgen zu entwickeln und ein besseres Verständnis für die Beziehung zwischen Körper und Bewegung zu fördern.

Das Tuning Board bringt uns ganz ins Hier und Jetzt der menschlichen Verkörperung.

die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Entscheidung, ob der Eingriff gewagt werden soll oder nicht. Schon die Überlegung zu dieser Entscheidung

*** Dr. Darrell Sanchez**, der Erfinder der genialen Tuning Boards™, ist Bewegungs- und Psychotherapeut, Rolfer, SE- und Craniosacral Therapeut. Er ist auch professioneller Tänzer und Tanzlehrer. Seit 1974 bewegt er sich im Feld der heilenden Künste als Studierender, Praktizierender, Dozent und Therapeut. Das verbindende Element in dieser Vielseitigkeit ist sein Wunsch, kreative Transformation als Gesamterfahrung für den ganzen Menschen zu ermöglichen. Die kreative Arbeit von Darrell Sanchez wird von SE-Begründer Dr. Peter A. Levine in höchsten Tönen gelobt und empfohlen.

Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für das Seminar «HÜFTE, KNIE UND DAS TUNING BOARD» mit Dr. Darrell Sanchez vom 05. - 06. Juni 2026:

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie (ZIO), Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.se