

Somatische Erziehung

nach Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais

„Soma ist der von innen her wahrgenommene Körper“

**...eine Reise zu wohliger Beweglichkeit:
vergessene Muskeln wiederentdecken und intelligent aufbauen!**
- somatische Übungen nach Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais -

Muskeln bleiben in Dauerspannung, die selbst im Schlaf nicht nachlässt, wenn sie durch Stress- oder Gewohnheits-Reflexe ständig aktiviert sind. Im Lauf der Zeit resultieren daraus Bewegungsschmerz, Schwächegefühl, Müdigkeit, Gelenk- und Bandscheibenprobleme, Skoliosen, Fibromyalgie, Burnout...

Somatische Übungen machen zuerst die Bereiche der Anspannung wieder bewusst - auf sanfte, angenehme Art! Dies ermöglicht dem Gehirn ein neues sensorisches Feedback: Entspannung folgt spontan. Traumatisierte, blockierte Bereiche öffnen sich wieder, Heilkräfte kommen ins Fließen.

Ziel ist - unabhängig vom Alter: ein ganzheitliches wohliges Körpergefühl zusammen mit dem Rückgewinnen der Kontrolle über die Muskulatur. Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude nehmen zu.

Grundkurs

Übungsbereiche:

Start- & Stoppreflexmuster: Streck- und Beugemuskulatur, Rücken, Po, Bauch

Trauma-Reflexmuster: Tailen- und Beckenmuskulatur, zwei (oft unterschiedliche) Seiten

Kombinationen der Reflexmuster mit Übungen für Füße, Beine, Hüften und Schulter, Arm, Hals & Kopf

Kursbeginn:	Mo, 11.9.2017, 18:00 Uhr/ Mo, 15.1.2018, 18:00/ Mo, 16.4.2018, 18:00 Uhr
Kursgebühr:	56.- Euro für 10 Treffen je 2 Ust. bei 8 Teilnehmer/innen (70.-/6 TN, 82.-/5 TN)
Kursleiter:	Volker Höbel, somatischer Erzieher

Aufbau-Kurs 1 & 2

Übungsbereiche:

Hüft-, Schulter- & Hals-Muskulatur in der Drehung

Übungen bei Schulter-, Arm- und Handproblemen

Besser und freier atmen

Leichter und geschmeidiger gehen

Kiefergelenks- & Augenmuskulatur

Übungen bei Schmerzen

Kursbeginn:	Do, 14.9.2017, 10:30 Uhr/ Do, 11.1.2018, 10:30/ Do, 12.4.2018, 10:30 Uhr
Kursgebühr:	56.- Euro für 10 Treffen je 2 Ust. bei 8 Teilnehmer/innen (70.-/6 TN, 82.-/5 TN)
Kursleiter:	Volker Höbel, somatischer Erzieher

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Anmeldung zum Grundkurs über VHS Rennerod, Frau Gros, Telefon 02664-5807

Kursort: VHS-Raum in Rennerod, Hauptstr. 28

Volker Höbel Bahnhofstr. 14 56414 Wallmerod
Telefon 06435-913070 e-mail: vedaland@web.de
www.beweglich-sein.de