



## Intensiv-Kurs-Tage Frühling/Sommer 2018

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 neues ganzheitliches Körpergefühl zusammen mit der Rückgewinnung der Kontrolle über die Muskulatur. Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude nehmen zu.

**Sonntag, 18. März 2018**

**\*\*\* Schulter-Arm, Hals-Kopf**

Ist die Hüfte blockiert, die Wirbelsäule in harten Muskelzement gegossen, sind die Schulterblätter - eigentlich unsere Flügel!! - lahm gelegt, haben Hals, Nacken, Kopf, Schulter und Arme nichts mehr zu lachen!

Dieser Intensiv-Kurs hat zum Ziel, sich wieder an zum Teil lange vergessene Bewegungsmöglichkeiten zu erinnern. Sensorische Erkundungsgänge von der Körpermitte her geben den motorischen Nervenbahnen neue Impulse. Dem wachsenden Körpergefühl folgt spontan neue Beweglichkeit. Das Schreckgespenst von Schulter-Arm- & Hals-Kopf-Problemen verliert zunehmend seine Macht!

**Samstag, 24. März 2018 >>> im Seminarhaus von Petra Hüter-Dick in Wirges <<<  
11:00 bis 17:00 Uhr, Ort bitte anfragen!**

**\*\*\* Kiefergelenks- & Augenmuskulatur...** Hals über Kopf in ein Ganzkörpergefühl

Das Becken findet seine Entsprechung in der Mundhöhle - und umgekehrt. Genauso lassen sich oft Probleme des Rückenbereichs im Kiefer wiederfinden oder bedingen Spannungen in der Kaumuskulatur Beschwerden in der Hüfte. Ist die Körpermitte erst blockiert, leiden wiederum Arme und Beine...

Bei diesem Kurs wechseln sich feinfühlig, kaum sichtbare Bewegungen für Kiefer-, Kau- & Augenmuskulatur ab mit auflockernden Übungen, die das Durchfließen einer Bewegung vom Körperzentrum bis in fernste Regionen wiederentdecken lassen.

**Samstag, 14. April 2018**

**\*\*\* mit Hand & Fuß ... zurück zu den Wurzeln!**

Finger & Hände, Zehen & Füße schmerzen, wenn wir die Verbindung zu ihren Kraftursprüngen verloren haben! Dieser Kurstag belebt die sensorische Erinnerung daran, wo unsere Glieder & Gliedmaßen tatsächlich ihre Wurzeln haben - und zeigt Wege auf, wie sie Erleichterung und Freude an der Beweglichkeit zurückfinden können! Eine gute Gelegenheit zur Vorbeugung und Unterstützung bei Fersensporn, Hammerzehen, Karpaltunnelsyndrom, Tennisarm.... !

...weiter auf Seite 2

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



## Intensiv-Kurs-Tage Frühling/Sommer 2018

- Seite 2 -

Samstag, 5. Mai 2018

**\*\*\* das eigene Spannungsmuster erkennen und auflösen lernen**

Dieser Intensiv-Kurs zielt darauf, das eigene, zur Gewohnheit gewordene Spannungsmuster **von Kopf bis Fuß** zu entdecken, nicht dagegen anzukämpfen, sondern seine Spannungsdynamik für die Neuprogrammierung natürlicher Bewegungsfreude zu nutzen. Oft ersetzt eine individuell gefundene, ganzkörperliche Bewegung lange Übungsreihen und ist im Alltag spontan anwendbar!

Samstag, 26. Mai 2018 (Tag 1 des 2-Tages-Kurses)

**\*\*\* leichter und geschmeidiger gehen!**

Dauerspannungen in der Muskulatur verhindern eine freie und geschmeidige Beweglichkeit. Das Becken, die Hüften - die eigentliche Quelle eines leichten und grazilen Gangs - versteifen. Die Bein-Muskulatur wird überfordert, Knie und Fußprobleme stellen sich ein. Eine verspannte Körpermitte ist jedoch auch bis in Hals, Kopf, Schulter und Arme zu spüren.

Diese Intensivkurs-Tage bauen ein beschwingtes Gehen aus dem Becken heraus auf. Dazu werden zur Gewohnheit gewordene Spannungen wieder bewusst gemacht und Schritt für Schritt aufgelöst. Der zunehmend befreite Hüftschwung wird als Motor eines Gangs, der freudig ist und wenig Energie kostet, wiederentdeckt.

Dieser Kurs eignet sich sehr gut bei Beschwerden im Iliosakral- und Iliopsoas-Bereich! Der Iliopsoas Muskel ist an zentraler Stelle bei Beckenverdrehungen, Hohlkreuz und verdeckten Rücken-, Gesäß- & Beinproblemen beteiligt.

Sonntag, 17. Juni 2018

**\*\*\* Burnout aus somatischer Sicht**

Burnout - das Sich-Ausgebrannt-Fühlen - ist eine andere Umschreibung einer Lebensphase, die von einem starken Sog in die Stille, in das zu Sich-Selbst-Kommen und in die Eigen-Wahrnehmung geprägt ist. Nichts geht mehr, alles steht still! Genau die Zeit für feinste somatische = wahrnehmende Bewegungen, die sanft das Spiel der inneren Kräfte beleben und zu einem von der Tiefe her rührenden Selbstgefühl leiten. Neue Tatkraft und Lebensfreude erschließen sich von innen.

Samstag, 24. Juni 2018

**\*\*\* von der Körpermitte wieder in einen ganzheitlichen Bewegungsfluss!**

eine sensorische Entdeckungsreise mit Schwerpunkt Hüfte, Rücken, Iliosakral-Bereich und mit dem besonderen Blickwinkel: 'was hat meine Beckenmuskulatur mit meinen Hand (Arm)- oder Fuß (Knie) - Problemen zu tun?'

...weiter auf Seite 3



## Intensiv-Kurs-Tage Frühling/Sommer 2018

- Seite 3 -

Samstag, 18. August 2018

**\*\*\* leichter und geschmeidiger gehen - Vertiefungskurs (Tag 2 des 2-Tages-Kurses)**

(weitere Beschreibung dieses Kurses siehe oben) Dieser 2.Tag ist auch eine wunderbare Gelegenheit zum Wiederholen und Vertiefen für Alle, die bereits schon einmal an dem Kurs 'leichter & geschmeidiger gehen' teilgenommen haben!

Sonntag, 2. September 2018

**\*\*\* Was verbirgt sich hinter Bewegungsschmerz und Dauerspannung?**

In diesem Kurs steht eine Frage im Mittelpunkt: 'warum kommen von Zeit zu Zeit bestimmte Schmerzen, Fehlhaltungen, Spannungsmuster immer wieder zurück?'. Feine wahrnehmende Bewegungen erforschen die verschiedenen Regionen des Körpers und deren Verbindung mit emotionalen wie geistigen Erlebnisbereichen. Eine Reise zur Quelle der Eigen-(und Neu!)programmierung...

**Kursgebühr:** je Tag ab 4 Teilnehmer/innen jeweils 89.- Euro je TN (bei 3 TN: 99.-, bei 2 TN: 125.- Euro je TN)

**Kursdauer:** von 10:30 bis ca. 17:00 Uhr (Mittagspause ca. 13:00 bis 14:00 Uhr, bei 3 TN Kurs-Ende ca. 16:30, bei 2 TN Kurs-Ende ca. 16:00 Uhr)

**Kursort & Anmeldung:** Vedaland Atelier für Schlaf & Bewegung, Kontakt s.u.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen!

Zu allen Kursen sind Übernachtung (Anreise-/ Abreisetag) und Verpflegung möglich!

Auch an heißen Tagen ist der Seminarraum dank schattenspendender Bäume angenehm temperiert!

Parkplätze sind vor dem Haus vorhanden. Eine Anfahrtsbeschreibung gibt es unter: [www.vedaland.de/anfahrt.htm](http://www.vedaland.de/anfahrt.htm)

Volker Höbel Bahnhofstr. 14 56414 Wallmerod  
Telefon 06435-913070 e-mail: vedaland@web.de  
[www.soma-navi.de](http://www.soma-navi.de) [www.beweglich-sein.de](http://www.beweglich-sein.de)