



...die neuen VHS-Kurse beginnen im schönen Maien: eine Reise zu neuer Beweglichkeit!

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: Taillen- und Beckenmuskulatur, zwei (oft unterschiedliche) Seiten
- >>> Kombinationen der Reflexmuster mit Übungen für Füße, Beine, Hüften und Schulter, Arm, Hals & Kopf

Kursbeginn:	Mi, 18.5.2022, 19:45 Uhr
Kursgebühr:	56.- Euro für 10 Treffen je 2 Ust. bei 8 Teilnehmer/innen (82.-/5 bis 7TN)
Kursleiter:	Volker Höbel, somatischer Erzieher

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Aufbau-Kurse

Wissen und Erfahrung aus dem Grundkurs werden vertieft. Auf Bewegungsprobleme kann individueller eingegangen werden. Im Mittelpunkt stehen dabei:

Übungsbereiche:

- >>> Hüfte, Schulter & Hals in der Drehung
- >>> Übungen bei Schulter- & Arm-Schmerzen
- >>> mit Zehen- und Fingerspitzengefühl: Übungen bei Fuß- und Hand-Problemen
- >>> leichter und geschmeidiger gehen
- >>> Kiefergelenks- & Augenmuskulatur
- >>> besser und freier atmen

Kursbeginn:	Di, 10.5.2022, 18:30 Uhr Mi, 11.5.2022, 18:00 Uhr
Kursgebühr:	56.- Euro für 10 Treffen je 2 Ust. bei 8 Teilnehmer/innen (82.-/5 bis 7TN)
Kursleiter:	Volker Höbel, somatischer Erzieher

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Vorkenntnisse: Teilnahme am Grundkurs empfohlen.

Anmeldung s.u., Kursort: Grundschule am Eichberg in Wallmerod, Molsberger Str. 9