

**sensomotorics      somatic education**  
nach Beate Hagen & Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais



## Intensiv-Kurs-Tage Sommer Herbst 2013

Unterbewusste Reflexe halten – wenn sie durch Stress oder Gewohnheit ständig aktiviert sind - Muskeln in Dauerspannung, die selbst im Schlaf nicht nachlässt. Im Lauf der Zeit resultieren daraus mangelnde Beweglichkeit, Schmerzen, Schwächegefühl, Müdigkeit, Gelenkprobleme, Skoliosen, Versteifung...

Somatische Übungen machen das Wechselspiel von Anspannen und Entspannen bewusst und trainieren im Gehirn das Neuprogrammieren der Muskelfunktion – auf mühelose und angenehme Weise.

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.

**Samstag, 15. Juni 2013**

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

- eine sensorische Entdeckungsreise mit Schwerpunkt Hüfte, Rücken, Iliosakralbereich

**Sonntag, 7. Juli 2013**

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

Dieser Intensiv-Kurs hat zum Ziel, 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.

**Samstag, 24. August 2013**

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

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

Dieser Intensiv-Kurs hat zum Ziel, tiefe, zur Gewohnheit gewordene Spannungen zu entdecken, aber nicht dagegen anzukämpfen: sanft und achtsam wird das Spiel von Anspannen und Lockerlassen wieder aufgebaut. Dem neuen Körpergefühl folgt spontan neue Beweglichkeit. Das Schreckgespenst von Schulter-Arm-Hals- & Kopf-Problemen verliert zunehmend seine Macht.

...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**

**sensomotorics      somatic education**  
nach Beate Hagen & Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais



## Intensiv-Kurs-Tage Sommer Herbst 2013 – Seite 2 -

Samstag, 14. September 2013

- \*\*\* Kiefergelenks- & Augenmuskulatur... Hals über Kopf in ein Ganzkörpergefühl
- \*\*\* mit Zehen- und Fingerspitzengefühl... Übungen bei Fuß- & Bein-, Arm- und Hand-Problemen

Feinfühlig, kaum sichtbare Bewegungen für Kiefer-, Kau- & Augenmuskulatur wechseln sich auflockernd ab mit Übungen zur Wiederentdeckung der Gliedmaßen.

Samstag, 5. & Sonntag, 6. Oktober 2013 (2-Tages-Kurs)

- \*\*\* leicht und geschmeidig 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.

**Kursgebühr:** je Tag 79.- Euro bei 4 Teilnehmer/innen (89.- bei 3 TN , 99.- bei 2 TN)

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

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen!

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

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)