

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!

- sensomotorische Übungen nach Beate Hagen & Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais -

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

Sensomotorische 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, Selbstheilungskräfte 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. **Das Gefühl wächst, über das Empfinden des eigenen Körpers tiefer bei sich Selbst zu sein.**

Übungsbereiche:

- >>> Start- & Stopppreflexmuster: 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
- >>> 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, 9.9.2025, 18:00/ Di, 13.1.2026, 18:00/ Di, 14.4.2026, 18:00 Uhr und Mi, 10.9.2025, 18:00/ Mi, 21.1.2026, 17:30/ Mi, 15.4.2026, 18:00 Uhr |
| Kursgebühr: | 70.- Euro für 10 Treffen je 2 Ust. bei 8 Teilnehmer/innen (98.-/5 bis 7TN) |
| Kursleiter: | Volker Höbel, somatischer Erzieher |

Mittwochabend-Spätkurs

| | |
|--------------------|--|
| Kursbeginn: | Mi, 10.9.2025, 19:45 Uhr / Mi, 21.1.2026, 19:15 Uhr / Mi, 15.4.2026, 19:45 Uhr |
| Kursgebühr: | 70.- Euro für 10 Treffen je 2 Ust. bei 8 Teilnehmer/innen (98.-/5 bis 7TN) |
| Kursleiter: | Volker Höbel, somatischer Erzieher |

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

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

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