

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- & 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

Kursbeginn:	Do, 14.9.2017, 19:30 Uhr/ Do, 11.1.2018, 19:30/ Di, 10.4.2018, 19:30
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

Aufbau-Kurs 1

Übungsbereiche:

Hüfte, Schulter & Hals in der Drehung

Übungen bei Schulter- & Arm-Schmerzen

mit Zehen- und Fingerspitzengefühl: Übungen bei Fuß- und Hand-Problemen

Kursbeginn:	Mi, 13.9.2017, 20:15Uhr/ Mi, 17.1.2018, 18:30/ Mi, 18.4.2018, 20:15 (evtl. bei Bedarf auch zusätzlich dienstags oder donnerstags, bitte nachfragen!)
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

Vorkenntnisse: Teilnahme am Grundkurs erforderlich

Aufbau-Kurs 2

Übungsbereiche:

Leichter und geschmeidiger gehen

Kiefergelenks- & Augenmuskulatur

besser und freier atmen

Kursbeginn:	Mi, 13.9.2017, 18:30 Uhr/ Mi, 17.1.2018, 20:15/ Mi, 18.4.2018, 18:30 (evtl. bei Bedarf auch zusätzlich dienstags oder donnerstags, bitte nachfragen!)
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

Vorkenntnisse: Teilnahme am Grundkurs erforderlich

Anmeldung zum Grundkurs über VHS Wallmerod, Frau Damrau, Telefon 06435-50815
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