

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 Gewohnheit ständig reflexmäßig 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, 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.

Grundkurs

Übungsbereiche:

Start- & Stoppreflexmuster: Streck- und Beugemuskulatur, Rücken, Po, Bauch

Trauma-Reflexmuster: Tailen- und Beckenmuskulatur, zwei (oft unterschiedliche) Seiten

Kombinationen der Reflexmuster mit Übungen für Füße, Beine, Hüften und Schulter, Arm, Hals & Kopf

Kursbeginn: Do, 12.9.2019, 19:30 Uhr/ Do, 9.1.2020, 19:30/ Di, 21.4.2020, 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, 18.9.2019, 20:15Uhr/ Mi, 15.1.2020, 18:30/ Mi, 22.4.2020, 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, 18.9.2019, 18:30 Uhr/ Mi, 15.1.2020, 20:15/ Mi, 22.4.2020, 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