



## Onlinekurse - Kurzurlaub einfach zu Haus:

...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.**

### Onlinekurse

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

<b>Kursbeginn:</b>	Do, 18.9.2025, 20:30 / Do, 15.1.2026, 20:30 / Do, 16.4.2026, 20:30 Uhr
<b>Kursgebühr:</b>	70.- Euro für 10 Treffen je 2 Ust. bei 8 Teilnehmer/innen (98.-/5 bis 7TN)
<b>Kursleiter:</b>	Volker Höbel, somatischer Erzieher Volker Höbel, somatischer Erzieher

Bitte bereithalten: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Anmeldung über Kreis-vhs, Telefon 02602-124420  
Kursort: Grundschule am Eichberg in Wallmerod, Molsberger Str. 9

Volker Höbel Bahnhofstr. 14 56414 Wallmerod  
Telefon 06435-913070 e-mail: [vedaland@web.de](mailto:vedaland@web.de)  
[www.beweglich-sein.de](http://www.beweglich-sein.de)