

# 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.

## Grundkurs/Aufbaukurs

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

<b>Kursbeginn:</b>	Mo, 16.9.2019, 18:00 Uhr/ Mo, 13.1.2020, 18:00/ Mo, 20.4.2020, 18:00 Uhr
<b>Kursgebühr:</b>	56.- Euro für 10 Treffen je 2 Ust. bei 8 Teilnehmer/innen (70.-/6 TN, 82.-/5 TN)
<b>Kursleiter:</b>	Volker Höbel, somatischer Erzieher

## Grundkurs/Aufbaukurs

Übungsbereiche:

Hüft-, Schulter- & Hals-Muskulatur in der Drehung

Übungen bei Schulter-, Arm- und Handproblemen

Besser und freier atmen

Leichter und geschmeidiger gehen

Kiefergelenks- & Augenmuskulatur

Übungen bei Schmerzen

<b>Kursbeginn:</b>	Do, 19.9.2019, 10:30 Uhr/ Do, 16.1.2020, 10:30/ Do, 23.4.2020, 10:30 Uhr
<b>Kursgebühr:</b>	56.- Euro für 10 Treffen je 2 Ust. bei 8 Teilnehmer/innen (70.-/6 TN, 82.-/5 TN)
<b>Kursleiter:</b>	Volker Höbel, somatischer Erzieher

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Anmeldung zum Grundkurs über VHS Rennerod, Frau Gros, Telefon 02664-5807

Kursort: VHS-Raum in Rennerod, Hauptstr. 28

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)