

Im September starten wir wieder

Bewegte Entspannung, entspannt bewegen

frei nach Tom **Hanna Somatics**
und
seiner Idee von sensomotorischen Bewegungen



Unter diesem Motto machen wir einfache Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Wozu bessere Körperwahrnehmung?

Weil wir nur verändern können, was wir wahrnehmen!

An- und Entspannung in der Muskulatur, Bewegungen die schmerzhaft sind oder nicht mehr gehen, schwer oder leicht fallen, oder einfach was wir unserem Körper zumuten und wie wir mit ihm umgehen. Je besser die Wahrnehmung von all dem, je leichter, besser, effektiver und auch beschwerdefreier werden wir unseren Körper benutzen können.

Die Methode eignet sich für alle. Alt, jung, sportlich oder ein bisschen eingerostet. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen sind diese Übungen möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Lust auf neue Erfahrungen.

Ort: Lindenhaus Bärnzell, 94227 Zwiesel

Datum: 5 x mittwochs (07./14./21./28. September, 05. Oktober 2022), von 18.45 Uhr bis 20 Uhr

Kosten: 65 €

Was wir brauchen: bequeme Kleidung in der es sich bewegen lässt, Matte und Kissen.

Anmeldung: kontakt@koerpertherapie-sabine-conradt.de

Ich freue mich auf Sie.

Sabine Conradt