

# Bewegte Entspannung, entspannt bewegen

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



Unter diesem Motto zeige ich Ihnen einfache Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Sensomotorisch heißt: sensorische und motorische Nerven steuern die An- und Entspannung in der Muskulatur und somit auch unsere Bewegungen. Je besser die Kommunikation zwischen diesen Nerven läuft, umso leichter, besser, effektiver und auch beschwerdefreier läßt sich unser Körper benutzen. Deshalb ist die Wahrnehmung des Körpers, und wie wir mir ihm umgehen, so wichtig. Nur was Sie wahrnehmen, können Sie verändern.

Die Methode eignet sich für alle. Alt, jung, sportlich oder ungelenkgig. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder Beschwerden sind diese Übungen möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Lust auf etwas Neues.

Ort: Lindenhaus Bärnzell, 94227 Zwiesel

Datum: 5 x mittwochs (30.März,6./27.April, 4./11. Mai), von 18.45 Uhr bis 20 Uhr

Kosten: 65 €

Was brauchen Sie: warme und bequeme Kleidung in der Sie sich wohlfühlen und bewegen können

Anmeldung: [kontakt@koerpertherapie-sabine-conradt.de](mailto:kontakt@koerpertherapie-sabine-conradt.de)

Mit jeder/jedem Teilnehmer\*in werde ich vor dem Kurs ein kurzes Informationsgespräch führen.

Ich freue mich auf Sie.

Sabine Conradt