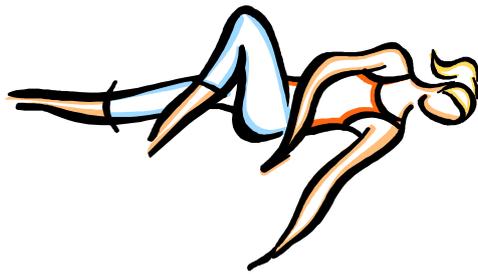


Somatische Körperarbeit

Eine Entdeckungsreise
in die
wunderbare Welt
der achtsamen Bewegungsentwicklung



Somatische Körperarbeit lädt uns ein einen bewussten und achtsamen Zugang zu unserem Körper und darüber hinaus zu uns selber zu finden.

Der Begriff „Soma“ bedeutet, Bewegungen über eine innere, sensorische Wahrnehmungsebene zu erfahren.

Alle Übungen und Erforschungen werden langsam, bewusst und in Verbindung mit dem Atemfluss durchgeführt.

Körperliche Grenzen werden respektiert und ein achtsamer Weg in effektive und leichte Bewegungsausführungen und Haltungsverbesserungen gefunden.

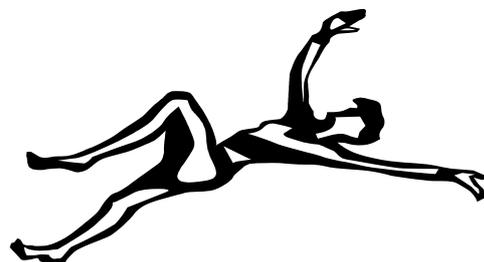
Der Atem wird freier, der Atemraum wird erweitert und Blockaden können abgebaut werden.

Somatische Körperarbeit schult die Sensomotorik, die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein. Sie kann Bewegungserweiterungen und Leichtigkeit fördern, Spannungen regulieren, Schmerzen reduzieren und zur körperlich-geistigen Entspannung und Stressbewältigung beitragen.

Ich lade Sie zu einem Nachmittag in die Welt der somatischen Körperarbeit ein. Entdecken Sie sich und ihren Körper im achtsamen Kontakt und finden Sie neue und/oder veränderte Bewegungsfreiheit.

Ich freue mich darauf Sie dabei zu begleiten.

Nach einer theoretischen Einführung in die somatische Körperarbeit und die Übungsprinzipien folgen angeleitete Bewegungseinheiten im Liegen und Sitzen.



Zeit: Samstag, 9.09.201,
13.30 – 18.00

Investition: 55 €, incl. Getränken

Gruppe: max. 8 TeilnehmerInnen

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an:

Brigitte Schuck
Raiffeisenstraße 63 74906 Bad Rappenau

Fon 07268/912841 Fax 9129993
Fon 07264 /890093 Fax 890095

info@praxen-schuck.de
www.praxen-schuck.de

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

Zu der Veranstaltung ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.
Der/ die TeilnehmerIn übernimmt die Verantwortung für sein/ihr Handeln.
Die Gebühr ist vor Kursbeginn durch Überweisung auf unser Bankkonto oder bar zu entrichten.
Bei kurzfristiger Absage bis 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn, ohne Ersatzteilnehmer, ist die Gebühr zu entrichten.

Bankverbindung:

IBAN DE54600100700044184703
BIC PBNKDEFF

Ort der Veranstaltung:

Praxis Brigitte Schuck
74906 Bad Rappenau Raiffeisenstr.63
Fon 07264/890093
Fax 07264/890095

Leitung:

Brigitte Schuck
Ergotherapie / HP - Psychotherapie
Somatische Körpertherapie / Qi Gong

Bitte bringen Sie für sich warme Socken, bequeme Kleidung, 2-3 Decken und ein Handtuch mit.

Für Getränke ist gesorgt.