



## “Bewusste Haltung”

Unser Körper ist unser wichtigster Verbündeter, er bringt uns wohin wir wollen, er tut alles mit und für uns. Hören wir auf unseren Körper oder ärgern wir uns nur, wenn er weh tut?

Was ist passiert, seitdem wir alle Babies waren? Damals haben wir uns frei bewegt und Freude

daran gehabt, gespielt, ausprobiert und jeden Tag etwas Neues entdeckt. Viele unterschiedliche Faktoren beeinflussen unser persönliches Haltungs- und Bewegungs-Muster, das wir tagtäglich 24 Std. lang wiederholen. Doch selten bieten wir unserem Körper eine bewusste Atem- bzw. Bewegungspause. Würden Sie das gerne verändern?

### **Inhalt:**

- Basiskennnisse zur Anatomie, Biomechanik + Hebelgesetze
- Betrachtung täglicher Bewegungsabläufe (liegen, sitzen, stehen,...)
- Wiederentdeckung von Dehnungen + Tricks zur Entlastung
- Atmung + das Bewusstsein für die kleinen Bewegungen vertiefen
- psychologische Aspekte (innere + äussere Haltung)

### **ein Raum für alle:**

- die schon manches gelernt haben/tun oder neu starten wollen
- die sich wundern, dass bestimmte Schmerzen immer wieder auftauchen - wo ist der Haken?
- die sich und ihren Körper spielerisch noch besser kennenzulernen + mehr verstehen möchten - für mehr Leichtigkeit
- die Gewohntes anders tun möchten und Freiheiten neu entdecken möchten

### **Wann + Wo:**

**6.10.2018**

Praxis "physioteam" Gertigstr. 48 - 1.Stock  
22303 Hamburg/Winterhude

**Dauer:** 8 Std. - 10:00 bis 18:00 - max. 10 Personen

**Kosten:** € 110,00

**Info + Reservierung:** Marie-Christine von Oppen  
mobil: 0160-654 7805 oder über [info@craniosophia.net](mailto:info@craniosophia.net)  
Ganzheitliche Körper- und Gesprächsarbeit  
[www.craniosophia.net](http://www.craniosophia.net)

Die Dynamik der Gruppe ergibt sich aus den mitgebrachten Fragen