



Anmeldung

Sonderseminare „Bewegung ist Selbst“

Veranstalter :

Naturheilpraxis Susanne Wernz Heilpraktikerin

An der Kreuzwiese 12, 64653 Lorsch

Telefon: 062 51 – 94 88 23 / **Fax: 062 51 – 984 69 00**

E-Mail : info@naturheilpraxis-lorsch.de

Wieder einmal ist es so weit und ich kann Ihnen heute die neuen Termine für die Bewegungskurse mitteilen. Die Kursbeschreibungen erhalten Sie in der Praxis oder auf der Homepage. (Zeitablauf 9.00 - 16.00 Uhr, Kursgebühr jeweils 90,-€ , Wiederholer 75,-€)

Bitte kreuzen Sie ihre Termine an:

- 26. + 27.02.11 LnB – Motion Engpass/Basisübungen die 1-12
- 05. + 06.03.11 LnB - Motion Engpass/Basisübungen die 12 plus (Muskelkräftigung)
- 21. + 22.05.11 Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“ Teil 1
- 04. + 05.06.11 LnB – Motion Bewegungsform / WT- QiGong Teil 1 (Satz 1 – 6)
- 20. + 21.08.11 LnB - Motion Engpass/Basisübungen die 1-12
- 03. + 04.09.11 LnB - Motion Engpass/Basisübungen die 12 plus (Muskelkräftigung)
- 29. + 30.10.11 LnB – Motion Bewegungsform / WT- QiGong Teil 2 (Satz 7 – 12)
- 04. + 05.12.11 Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“ Teil 2

Ihre verbindliche Anmeldung zum Seminar :

Name, Vorname

Straße / PLZ / Ort

Telefon / Email-Adresse

Mit meiner Unterschrift erkenne ich nachstehende Bedingungen an und melde mich verbindlich zum ausgewählten Seminar an.

Achtung! Sollten Sie nicht teilnehmen können, bitten wir um eine Abmeldung bis spätestens 14 Werktage vor Beginn der Veranstaltung. Sollten Sie jedoch trotz verbindlicher Anmeldung nicht teilnehmen, oder ihre Abmeldung nicht fristgerecht mitteilen, müssen wir Ihnen leider einen anteiligen Betrag von 50,- € für unsere Aufwendungen in Rechnung stellen, weil eine Neubelegung durch einen anderen Seminarteilnehmer so kurzfristig nicht mehr möglich ist. Wir danken für Ihr Verständnis. Eine Haftung auf körperliche Schäden wird nicht übernommen, jeder Teilnehmer kommt auf eigene Gefahr und Verantwortung sich selbst gegenüber.

Ort, Datum

Unterschrift

Sonderseminar-Reihe „Bewegung ist Selbst“

Unser Körper entwickelte sich über einen sehr langen Zeitraum. Dabei passte er sich den Bewegungsanforderungen seiner Umwelt bestmöglich an. Die untereinander vernetzten Funktionsebenen entwickelten sich mit den Bewegungsreizen. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass unser Körper auf all seinen Funktionsebenen nur dann bestmöglich funktionieren kann, wenn er auf die achtsame Art bewegt wird, für die er konstruiert wurde.

LnB – Motion Engpass/Basisübungen

Engpassdehnungen sind speziell entwickelte Dehnungsabläufe, die in minimalem Zeiteinsatz größtmögliche Effekte erzielen. Dies ist so wichtig, da sie im Bereich der Schmerztherapie so schnell wie möglich den Effekt der Schmerzpunktpressur unterstützen sollen. Die in der Bewegungslehre unterrichteten Engpassdehnungen bestehen aus Einzelschritten, die nach einem festen, nachvollziehbaren Schema unterrichtet werden. Alle Übungen werden nicht nur als alleine ausführbare Einzelübung, sondern auch als Partnerübung vermittelt. (offene Gruppe jeweils am Mo von 10-11, Di von 18.00 -19.30 und am Mi 18.00 -18.45 Uhr)

LnB – Motion - Bewegungsform / WT- QiGong

Die Initialzündung waren Bewegungen aus der Kampfkunst, so genannte Bewegungsformen. Bestimmte Bewegungsmuster erwiesen sich mehr und mehr als schmerzlindernd. So optimierten LnB diese ursprünglich für den Kampf entwickelten Bewegungen für die gesundheitliche Anwendung, vor allem für die Schmerzreduktion. Dieser Prozess dauerte 20 Jahre und beinhaltete zahllose Varianten, die immer wieder aufgrund des Feedbacks zahlloser Patienten und Schüler durch bessere ersetzt wurden. Folglich flossen Erkenntnisse aus dem Bewegungsunterricht in die Schmerztherapie ein und Erkenntnisse aus der Schmerztherapie in die Bewegungslehre.

Da wir diese Möglichkeiten in unserem heutigen bewegungsarmen Alltag nur noch zu ungefähr 15% nutzen, erklärt dies große Teile der heutigen Krankheiten. Durch die Auswahl der Positionen werden die ungenutzten 85% unseres Bewegungsrepertoires aufgerufen. (offene Gruppe jeweils am Mo von 10-11, Di von 18.00 -19.30 und am Mi 18.00 -18.45 Uhr)

Feldenkrais-Methode „Bewusstheit durch Bewegung“

Die Wirkung der Feldenkrais-Methode hängt hauptsächlich davon ab, dass man Bewegungen auf einer Art und Weise ausführt, die die Lernfähigkeiten des menschlichen Nervensystems möglichst gut ausnutzt. Dazu ist es notwendig, das eigene Körperempfinden für leichte und einfache Bewegungen zu beachten und **die Lektionen nur im allerleichtesten Bewegungsbereich auszuführen**. Diese ist weder eine therapeutische Anwendung, noch eine Heilbehandlung, Sie ist eine Lernmethode.

(offene Gruppe jeweils am Do von 19.00 – 20.00 Uhr)