

sania helbig

Body, mind & soul: freie Bewegung

- den eigenen körper wieder wie ein kind kennenlernen
- sich selbst wieder freier fühlen
- blockaden lösen
- physische bewegungsfreiheit wiedererlangen, auch nach verletzungen
- selbstheilungskräfte fördern die freude im eigenen körper wiederfinden
- freude am leben stärken
- psychische und psychosomatische beschwerden loslassen

sich fallen lassen, in den körper hören, den inneren impulsen folgen und sich durch die ureigene bewegung befreien. sei sie klein und fast unsichtbar oder ausgelassen, gross. der eigene körper weiss am besten, was ihm gut tut. auf diese art suchen wir die essenz der bewegung bis die muskeln, gelenke und bindegewebe sich wieder ganz daheim fühlen. nach einer geführten einstiegssequenz wird die bewegung langsam immer weiter losgelassen. dadurch können alte, festgefahrene strukturen öffnen und prozesse in gang gesetzt werden, die von physischen beschwerden bis in die psychosomatische oder psychische arbeit greifen können.

Einzelstunden / Gruppenstunde vereinbaren