

Bewusstheit durch Berührung

Rebalancing - Körpertherapie mit Viramano Ursula Wermund HPG

Diese Ausbildung verbindet uns nicht nur mit dem Körper und seinen Botschaften, sondern auch mit unserer Psyche und unserem ganzen Sein. Wir erfahren die Grundlagen des Zusammenspiels von Körper, Herz und Verstand. In der Regel ist es uns nicht bewusst, dass der Körper über seine Reaktionen (Unwohlsein, Schmerzen, Spannungen, Krankheiten usw.) versucht, mit uns zu kommunizieren. Z.B. können untere Rückenschmerzen anzeigen, dass jemand in seinem sexuellen oder spontanen Ausdruck gebremst ist oder schwer hat, zu sich zu stehen.

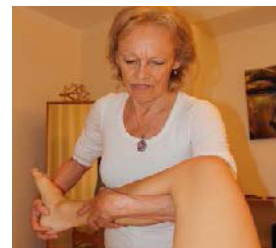
Wir erforschen dieses Symptom auf psychischer, physischer und rationaler Ebene und unterstützen den Körper mit Techniken wie Faszienmassage, Gelenkmobilisation, Atem- und Energiearbeit, Schulung von Achtsamkeit und Körperbewusstsein. Auch die Körperhaltung und Gestik gibt Auskunft über innere Gewohnheiten und Denkweisen.

INHALT

- Erlernen einer Ganzkörpermassage und Rebalancing Grundtechniken
- Empathisches Berühren und Begegnen sowie Konfliktbewältigung
- Einführung in Körperlesen, Anatomie, Psychosomatik und Gelenkmobilisation
- Schulung von Achtsamkeit, Körper- und Faszien-Bewusstsein
- Atemwahrnehmung und -vertiefung
- Therapeutisches Verhalten, Persönlichkeitsbildung und Kommunikationstraining
- Selbstliebe, Meditation und Entspannungstechniken

MODULE

- **Bauch/Zwerchfell**
Ins Zentrum kommen
- **Rücken**
Aufrichtigkeit
- **Hals/Nacken/Kopf**
Das Zentrum wird bewusst
- **Links-rechts-Spaltung**
Der innere Mann und die innere Frau (Integration)



Die Ausbildung umfasst als Grundausbildung insgesamt 10 Module. Jedes Modul ist thematisch in sich abgeschlossen und kann nach Vorgespräch auch einzeln gebucht werden. Im anschließenden Aufbaukurs werden Themen vertieft sowie Bewusstheit und Verstehen über den Körper weiter geschult.

ORT

Seminarhaus Gut Helmeringen
Helmeringer Weg 43, 89453 Lauingen

SEMINARGEBÜHR

440 EUR inkl. Skript
zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung

ANMELDUNG

Mit Anmeldeformular und 50% Anzahlung

TERMINE

13. - 16. Februar 2025
05. - 08. Juni 2025
27. - 30. November 2025
September noch offen