

# SENSA

## *Sensible* Körperwahrnehmung - *Sanfte* Energiearbeit

### Ein einfaches Bewegungsprogramm für Jedermann/-frau

Die meisten von uns leben mit falschen und eingefahrenen Bewegungsmustern. Diese beginnen in der Regel in der Rumpfmuskulatur (Rücken und Bauch) und setzen sich über die Extremitäten (Schulter, Hüfte, Beine, Arme...) fort. Sie führen auf Dauer zu Bewegungseinschränkungen und Schmerz.

Falsche Bewegungsmuster entstehen im Körper und im Gehirn durch unterschiedlichen Stress.

Bei der *sensiblen Körperwahrnehmung* lernen Sie, mit Hilfe einer einfachen Übungsreihe, diese „Falschmeldungen“ sowohl im Gehirn, als auch im Körper dauerhaft zu korrigieren.

Durch diese Übungen, die angelehnt sind an die Erkenntnisse von Moshe Feldenkrais und Thomas Hannah, finden Sie zurück zu natürlicher und freier Beweglichkeit.

Nur ein Körper, der frei ist von Blockaden kann durchlässig sein für einen harmonischen Energiefluss.

Die *sanfte Energiearbeit* sorgt für eine gleichmäßige Verteilung von Blut und damit Energie im ganzen Körper.

**Einführungskurs** für alle, die dauerhaft beweglicher werden/bleiben wollen

8 x jeweils dienstags von 18.15 -19.30 Kurs: 100 Euro

(2.10., 9.10., 23.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 27.11.)

Studio „N“, Grabenstr. 200 A, 47057 Duisburg Neudorf (im Hof)

Bitte anmelden direkt im Studio „N“, Tel. 0203/3177294

oder bei der Kursleitung: [katharina.justen@arcor.de](mailto:katharina.justen@arcor.de), Tel. 0178/7579172