

**Mittwoch von
09.00 bis 10.30 Uhr und
18.30 bis 20.00 Uhr
20.04.; 27.04.; 04.05.2016 (3x)**

Einführung in die sensomotorischen Übungen (Somatics)



Um sich im Alltag entspannter, lockerer und schmerzfreier zu bewegen, lernen wir einfache Übungen, die insgesamt und bei speziellen Problemen gut tun. Die sensomotorischen Übungen dienen weniger der Kräftigung als vielmehr der gezielten Entspannung und dem Wieder-in-Bewegung-bringen bestimmter Muskeln.

Die meisten Übungen werden liegend und sehr langsam durchgeführt. Als Teilnehmer achtet man darauf, die Muskeln zu spüren, die sich bei der jeweiligen Übung zunächst anspannen und dann entspannen. Dies fördert das Körperbewusstsein und die Entspannung und hilft damit, sich im Alltag schmerzfreier zu bewegen.

Du erhältst ein kleines Übungsprogramm für Zuhause!

Kosten: Fr. 114.00

Anmeldung per Mail an: silvia@gsundrundum.ch oder über die Homepage www.gsundrundum.ch

Mitnehmen: bequeme Kleidung, grosses Tuch, Socken

Jede Bewegung benötigt mindestens 2 Muskeln. Der eine zieht, der andere gibt nach!