



Achim Baur
Körpercoach

*Studium an der Deutschen Sporthochschule
Köln*

Abschluss als Diplomsportlehrer

*Ausbildung zum Therapeut für
"Strukturelle Integration" durch Erik Pfeiff
(München)*

*Ausbildung in HANNA SOMATIC EDUCATION
am "Novato Institute for Somatic Research
and Training" (Calif.)*

Eigene körpertherapeutische Praxis

*Vortrags- und Seminartätigkeit
seit 1990*

Achim Baur

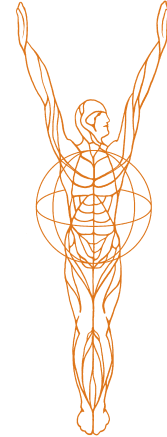
*Körpercoach
Dipl.-Sportlehrer*

Telefon 0170 / 6 30 50 70

mail@achimbaur.de

*Februar
2019*

Hanna Somatic Education®



**Die faszinierende Antwort
auf Verspannungen.**

**Ein einfacher Weg
zu neuem Wohlbefinden.**

Workshop

Hanna Somatic Education,
entwickelt von dem amerikanischen Körpertherapeuten Thomas Hanna, ist eine faszinierende und sehr effektive Methode unseren Körper in vielfältiger Weise zu beeinflussen und zu verändern. Wohltuend bei Verspannungen, dem Verlust von Beweglichkeit (keine Frage des Alters!) und zahlreichen Beschwerden, die ihre eigentliche Ursache oft in verspannter Muskulatur haben z.B. Rückenschmerzen, Kopf-, Schulter-, Nackenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Hüftschmerzen usw. Und deshalb auch das Richtige für diejenigen, die nach einer Methode suchen, all dem vorzubeugen.

Der Workshop ist die Gelegenheit, die Kontrolle unserer Muskelspannung auf angenehme Weise (neu) zu lernen. Dies geschieht mit Hilfe einfacher somatischer Bewegungen, die leicht zu machen sind und unsere Muskulatur nach und nach von unnötiger Anspannung befreien. So führt eine systematische, höchst interessante Erkundung unseres Körpers zu tiefer Entspannung, einer freieren Atmung, einer besseren Haltung und größerer Beweglichkeit.

Vor allem aber machen wir die tiefgehende Erfahrung, wie viel wir selbst dazu beitragen können, dass wir uns in unserem Körper wieder wohlfühlen. Neben der intensiven praktischen Arbeit werden auch wichtige Zusammenhänge in unserem Körper erklärt. Für die Anwendung zu Hause, die auch besprochen wird, gibt es schriftliche Unterlagen.

Besondere Vorkenntnisse oder körperliche Fitness sind nicht notwendig.

**2. und 3.
Februar 2019**

**Köln-Ehrenfeld
Wahlenstr. 9-11**

- Zentrum Fleur de Coeur -

**Samstag 9:30 – 12:30 Uhr
14:00 – 16:30 Uhr**

Sonntag 9:00 – 12:30 Uhr

Seminargebühr: € 140.–

*Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist,
wird um Voranmeldung gebeten!*

Anmeldung bei:

Achim Baur
Tel. 0170 / 6 30 50 70
mail@achimbour.de

*Bitte bringen Sie eine
Decke / Matte,
bequeme Kleidung und
warme Socken mit.*

www.achimbour.de