



**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*

*Juni  
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.*

**29. und 30.  
Juni 2019**

**LWL-Klinik  
Agathastr. 1  
33098 Paderborn**

Der Workshop findet im Haus 04, im Bewegungsraum über der Station E statt.

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

**Sonntag 9:00 – 12:30 Uhr**

**Seminargebühr: € 120.–**

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

Anmeldung bei:

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

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

**www.achimbaur.de**