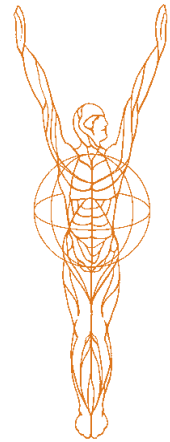
Achim Baur

- 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

Mai 2023

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.

06. und 07. Mai 2023

Salzkotten- Scharmede

BKM-Forum
Scharmeder Str. 49

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

Sonntag 9:00 – 12:30 Uhr

Seminargebühr: € 150.–

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