

Körperarbeit – „Nordlicht“

für Kinder und Erwachsenen:

Geeignet bei Stress und übermäßige Belastung - Erschöpfung und Burn-out, bei Verhaltensauffälligkeiten – Überlastung - ADHS – Entwicklungsdefiziten - Ängsten – Unsicherheiten – Empfindlichkeiten Unruhezuständen – Schüchternheit etc.

Diese Methode bringt schnell und effizient Energie und Aktivität in die Tiefenschichten des Körpers und hilft bei der raschen Regeneration von akuten Erschöpfungszuständen – sowie bei der Beruhigung von unangenehmen Denk- und Verhaltensweisen, die oft nicht leicht erklärbar sind.

Wie läuft eine Körperarbeit ab?

Dazu liegt der Körper – in voller Bekleidung - entspannt auf einer weichen Unterlage – und wird von Kopf bis Fuß über angenehmen, aber tiefgehenden Druck und Zug an Muskeln Sehnen und Gelenken am ganzen Körper bis in die Tiefe bewegt, gezogen und geschoben. Dadurch aktivieren sich die Tiefenschichten des Organismus. Regeneration, spürbar besseres Körpergefühl, erhöhte Aufmerksamkeit und Zufriedenheit setzt ein.

Wenn diese Methode der Körperarbeit für Sie geeignet ist – wird das sofort spürbar und ersichtlich.

Veränderungen zeigen sich im Verhalten – in der Denkfähigkeit – in der Regenerationsfähigkeit – im besseren Umgang mit Umgebungsbedingungen – Beruhigung - besserem Schlaf – bessere Konzentrationsfähigkeit und Zufriedenheit mit sich selbst.

Wer seinen Körper gut spüren kann – kann sich selbst auch besser lieben.

Eine Körperarbeit dauert für Kinder ca. 50 Minuten - für Erwachsene ca. 75 Minuten.

Fachliche Information:

Das Grundkonzept stammt aus der Sensorisch-integrativen Mototherapie (taktil-kinästhetische Massage) und ist angereichert mit Methoden der Körperintelligenz – der Meridianarbeit - der Chakraarbeit – der Achtsamkeitsübungen und Aufmerksamkeit für sich selbst.

Es folgt sowohl einem energetischen, einem spirituellen, als auch einem körperlichen Konzept. Es hilft – sich selbst und seinen Körper besser wahrzunehmen - und aktiver ins Leben zu integrieren.