



Landschaft und Körper in Bewegung – Einzelcoaching Sylt 2012

Einzelcoaching – HKiT[®] Sylt 2012

1. Termin: 22. April bis 28. April

2. Termin: 22. September bis 28. September

Das Einzelcoaching

unterstützt und begleitet Menschen in der Wahrnehmung und Entwicklung ihres individuellen und darüber hinausgehenden Bewegungs- und Handlungsraumes.

Das Einzelcoaching ist für Menschen gedacht, die sich neue Bewegungsmuster in ihrem Alltag wünschen, die erschöpft und ausgebrannt sind, unter Schmerzen leiden oder in einer Krise stecken.

Ich arbeite nach der achtsamen Methode *Heilende Kräfte im Tanz[®]* u.a. mit Gesprächen, Bewegungselementen, biodynamischer Massage. Jeden Tag findet eine Sitzung von 60 Minuten statt.

Im Verbundensein mit Zeit und Raum in der Landschaft am Meer
-weit weg vom Alltagsgeschehen-
können sich neue Bewegungsmuster formen und gestalten.

Die Honorarkosten betragen bei fünf Sitzungen 425.00 Euro (pro Tag/Sitzung 85.00 Euro), die Unterbringungskosten ca 462.00 Euro bei sechs Übernachtungen im Einzelzimmer inklusive Vollverpflegung, Kurtaxe und Gruppenraum.

verbindliche Anmeldung bis zum 15. Januar/ 15. Juli 2012

Praxis für Tanz & Körpertherapie - HKiT[®]

Barbara Martini - Lessingstraße 21 - 21629 Neu Wulmstorf

Tel.: 040 – 700 81 23 / email: barbara-martini@praxis-fuer-tanz.de/ www.praxis-fuer-tanz.de



Praxis für Tanz und Körpertherapie HKiT®

Das Einzelcoaching

ist eine intensive Entwicklungsarbeit an Körper Seele und Geist und ermöglicht interessierten Menschen Zeit und Raum nach Innen zu gehen. Die Begleitung geschieht auf vielfältigste Weise nach der Methode HKiT® durch Tanz, Körper- und Atemübungen, Stimme, biodynamische Massagen, Gespräche, Trancereisen,... .

Berühren und berührt zu werden ist für die seelische, körperliche und geistige Gesundheit von großer Bedeutung.

Durch Berührung eines Menschen, im Gespräch und in der Achtung vor ihm und seiner Wahrheit können weit verdrängte und unterdrückte Gefühle auftauchen die sich befreien wollen und Erleichterung, Entspannung und Wohlbefinden ermöglichen. Denn Verspannungen sind oft der Ausdruck emotionaler Zurückhaltung, machen uns leblos, zerstören uns körperlich und seelisch, verursachen oft Schmerzen und können krank machen.

Viele Blockaden und Barrieren eines Menschen liegen in seinem Unbewussten, deshalb kann er nicht verstehen was schief läuft. Der Körper versucht unbewusst in der Anspannung Gefühle und Schmerzen zurückzuhalten. Für viele Menschen ein vertrautes Gefühl. So ist zum Beispiel das Zwerchfell ein großer oft verspannter Muskel der die unbewussten Erfahrungen nicht hochkommen lässt.

Für den Körper bedeutet es eine große Anstrengung und Belastung jahrelang Emotionen und Erinnerungen zurückgehalten zu haben.

In der Entspannung wird das Muskelgewebe weich und beweglich, die Atmung fließt freier. In der liebevollen und achtsamen Berührung und im damit wachsenden Vertrauen liegt die Chance immer mehr im eigenen Körper beheimatet zu sein, dessen Sprache zu verstehen und seiner Wahrheit lauschen und folgen zu können.

Der Prozess sich selbst nahe zu kommen ist nicht linear, kann nicht erdacht werden sondern ereignet sich in dem geschaffenen Vertrauensraum.

Die gewonnene Erleichterung wird mit der Zeit immer größer und schafft **neue Bewegungsfreiräume.**