

# Bewegungs-Gruppe

## „Einen Körper habe ich auch noch...“



„Sie bringen bequeme Kleidung und ein paar warme Socken mit. Und wir finden in einer kleinen Gruppe heraus, welche Bewegungen Ihnen gut tun könnten. Basis sind meine Erfahrungen in Shiatsu und Pilates, aber auch ein „Frühspport“-Angebot in einer Werkstatt vor einigen Jahren. Bewegung und Beweglichkeit können das Wohlbefinden erheblich steigern.“

So ist die Bewegungs-Gruppe gestartet. Inzwischen ist daraus ein dreiteiliger Ablauf

geworden aus zunächst Pilates/Yoga, gefolgt von einem Übungsablauf aus dem Shiatsu und dann etwas Zeit für Wünsche und einzelne zusätzliche Übungen. Am Ende gibt es die Möglichkeit für ein paar Minuten Entspannung.

Wir machen Dehnungen und Bewegungen, um uns mehr zu spüren und besser durch den Alltag zu kommen. Die Erfahrung zeigt, dass dabei durchaus Muskelkater entstehen kann. In diesem Gruppenangebot geht es um Wohlergehen und eine Erweiterung von Bewegungs-Raum. Wir machen weder Krankengymnastik noch Psychotherapie. Entsprechend gibt es auch keine „Runden“, sondern Bewegung pur.

Gerne gehe ich auf Ihre Wünsche und individuellen Bedarfe ein. Insbesondere freut es mich, wenn Sie Ihre Grenzen wahren und Übungen weniger häufig oder weniger intensiv machen. Sollten Sie körperliche gesundheitliche Probleme haben, insbesondere orthopädische, bitte ich Sie, vorher einen Arzt zu konsultieren und mich zu informieren.

Grund für Verspannungen ist oft eine Schwäche in der Haltemuskulatur. Gerade im Rücken sitzt aber gerne auch ein „Charakterpanzer“ als körperlicher Ausdruck der psychischen Situation, würde Wilhelm Reich sagen, dessen Arbeit Anregung für viele sog. Körper-Psychotherapien ist. Insofern kann die Teilnahme eine parallele Psychotherapie unterstützen.