



## Bewusstheit durch Berührung Termine 2023 - 24

### Rebalancing – Massage – Atem – und Körpertherapie mit Viramano Ursula Wermund HPG

Dieser Prozess verbindet uns nicht nur mit dem Körper und seinen Botschaften, sondern auch mit unserer Psyche und unserem ganzen Sein. Wir erfahren die Grundlagen des Zusammenspiels von Körper, Herz und Verstand. In der Regel ist es uns nicht bewusst, dass der Körper über seine Reaktionen (Unwohlsein, Schmerzen, Spannungen, Krankheiten usw.) versucht, mit uns zu kommunizieren. Z.B. können unsere Rückenschmerzen anzeigen, dass jemand in seinem sexuellen oder spontanen Ausdruck gebremst ist oder schwer hat, zu sich zu stehen. Wir erforschen dieses Symptom auf psychischer, physischer und rationaler Ebene und unterstützen den Körper mit Techniken wie Faszienmassage, Gelenkmobilisation, Atem- und Energiearbeit, Schulung von Achtsamkeit und Körperbewusstsein. Auch die Körperhaltung und Gestik gibt Auskunft über innere Gewohnheiten und Denkweisen.

- Inhalt**
- Erlernen einer Ganzkörpermassage und Rebalancing Grundtechniken
  - Empathisches Berühren und Begegnen sowie Konfliktbewältigung
  - Einführung in Körperlesen, Anatomie, Psychosomatik und Gelenkmobilisation
  - Schulung von Achtsamkeit, Körper- und Faszien-Bewusstsein
  - Atemwahrnehmung und -vertiefung
  - Therapeutisches Verhalten, Persönlichkeitsbildung und Kommunikationstraining
  - Selbstliebe, Meditation und Entspannungstechniken

**Module 2023: Links – Rechts - Verbindung, Modul Körper-Seele-Geist** (Abschluss für laufendes Training, Dez. 2023)

**Module 2024: Atem und Atemvertiefung (Kontakt aufnehmen), Beine-Füße (zu sich stehen), Schultern/Arme/Nacken (Beziehung zur Welt), Kontrolle und Hingabe (Becken/Bein - Verbindung)**

**Dieser Prozess umfasst insgesamt 10 Module. Jedes Modul ist thematisch in sich abgeschlossen und kann nach Vorgespräch auch einzeln gebucht werden.**

Ort	Seminarhaus Gut Helmeringen, Helmeringer Weg 43, 89453 Lauingen
Termine	<b>Neue Daten 2024:</b> 29. Feb.- 03. März, 30. Mai - 02. Juni, 05. - 08. Sept., 14. – 17. Nov. 2024
Seminargebühr	420,-€ inkl. Skript, zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung	mit Anmeldeformular und 50% Anzahlung
Info	<b>Viramano Ursula Wermund, Trainerin in Rebalancing Körpertherapie, HPG</b> Aalstr. 2, 82266 Inning und Kapuzinerstr. 25b, 80337 München, Tel. +49-8143-8065, mobil +49-170-332 44 79, e-mail: viramano@hotmail.com, www.viramano.de