



## Rebalancing Einführungstage Juli 2018

**At Osteopathisches Zentrum, Stresemannstr. 21, 2. Hof. 3. OG, 10963 Berlin.  
Phone Salila 0160 1529189**

Die Einführungstage von Rebalancing haben zum Ziel, diese Technik in ihren verschiedenen Dimensionen kennen zu lernen. Rebalancing ist eine tiefe, strukturelle Körpertherapie, die den Menschen unterstützt, wieder in Balance mit sich selbst zu kommen. Wir arbeiten mit einer einzigartigen Synthese aus verschiedenen Massagemethoden, tiefer und sanfter Faszienarbeit, Gelenkmobilisation, Energie- und Atemarbeit, Körperbewusstseinschulung sowie Arbeit mit Emotionen und deren Ausdruck.

### **Kursinhalte:**

- ✓ Was bedeutet "Aufrichtigkeit" im Körper?
- ✓ Erkennen des Ungleichgewichts im eigenen Körper
- ✓ Öffnen und Aufrichten des Körpers
- ✓ Atmungsmuster aufzeigen und verstehen: Wo sind Blockaden, wo fließt der Atem frei?
- ✓ Grundkenntnisse der Rebalancing-Technik erwerben (Gelenklockerung, Arbeit an den Faszien, tiefe und sanfte Striche, Arbeit mit Handballen, Knöcheln, Fingern, Ellbogen und Daumen)
- ✓ Lesen der Körpersprache
- ✓ Anatomie
- ✓ Erleben, dass der Körper sich in Struktur und Ausdruck verändern kann
- ✓ Neues Gefühl von "aufrecht" sein, mehr Vitalität und Beweglichkeit im Leben integrieren
- ✓ Tiefenentspannung durch tiefe Berührung
- ✓ Rebalancing als Meditation

### **Kursziele:**

Die Teilnehmenden

- verstehen das Prinzip "Aufrichtung" und "Aufrichtigkeit" im Kontext der Körperarbeit
- sind in der Lage, Grundtechniken des Rebalancing anzuwenden
- haben erste Kenntnisse über das Lesen der Körpersprache erworben und an sich selber erfahren
- haben erste Kenntnisse über die Veränderbarkeit von Körperstruktur und Körperausdruck erworben und an sich selber erfahren
- haben die tiefenentspannende Wirkung von tiefer Berührung an sich selbst und anderen wahrgenommen und ihre grundlegende Bedeutung für Rebalancing verstanden

### **Zielgruppe:**

Interessierte an einer fundierten und umfangreichen Rebalancing-Ausbildung.

Auch offen für alle, die einen tiefen Selbsterfahrungsprozess erleben möchten und in ihren body/mind Komplex eintauchen möchten.

Rebalancing Einführungstage sind als "Schnuppertage" zu verstehen, um das grosse Feld dieser Arbeit kennen und lieben zu lernen.

### **Voraussetzungen:**

keine besonderen Vorkenntnisse nötig