

SEI DEIN EIGENER THERAPEUT

Wir lernen Verspannungen zu lösen, noch bevor sie entstehen - von Kopf bis Fuß.

Mit grundlegenden Behandlungsmöglichkeiten nach osteopathischem Denken.

Für den Kopf, Kiefer, Beckenboden, Bauchorgane, Ischias, Knie und Füße. Regelmäßig angewandt - auch nur in Teilen - ermöglichen diese den Körper immer wieder wohltuend „in Ordnung“ zu bringen und Gesundheit zu fördern. Außerdem üben wir Körperarbeit so zu dosieren, dass tatsächliche Veränderung möglich ist.

Und das kann Spaß machen!

Freitag 26.07.24, 14:00-16:00, 35€



KOPF, KIEFER, SCHULTER-NACKEN

Was macht dein Kiefer gerade? Hält er fest? Oder der Kopf und Nacken sind irgendwie überspannt? Damit bist Du nicht allein. Kopf, Kiefer und Schulter-Nacken Beschwerden sind sehr häufig und haben vielfältige Ursachen.

Wir arbeiten hier mit einem Erste-Hilfe-Kasten von dem, was du für dich tun kannst. Vorbeugend in Deinem Alltag, und auch, wenn du schon betroffen bist. Dich selbst behandelnd, dehnend, triggernd. Wohltuend intensiv. Gewusst wie.

Samstag 03.08.24, 12:30-14:30, 35€

EMBODYMENT - LERNE DIE SPRACHE DEINES KÖRPERS

In diesem Workshop gibt es Raum für Selbsterfahrung durch Körperarbeit - ohne großes Tamtam. Mit Bewegungen und Eigenbehandlungen, die Du lernst, für Dich passend zu dosieren. Oder spielerisch neu entdeckst!

Dein eigenes Tempo erforschend. Durch diese Aufmerksamkeit in Bewegung können sich tiefe Spannungszustände verändern und lösen. Du lernst, körperlich den Modus zu wechseln zwischen "Leistung bringen" und echter Erholung. Indem Du aufmerksam an Deinen Grenzen arbeitest oder ganz sanft unbewusste Verspannungen löst.

Pragmatisch, ganzheitlich, offen.

Samstag 31.08.24, 12:30-14:30, 35€



Inspiziert vom osteopathischen Verständnis des Körpers werden wir klopfen, triggern, dehnen, atmen, schwitzen und entspannen!

Du bekommst Werkzeuge an die Hand, die Du immer wieder selbst benutzen kannst.

Zum Aufräumen im Körper. Platz schaffen für Nerven, Organe, Faszien und Flüssigkeiten - damit Probleme erst gar nicht entstehen.

An drei Terminen widmen wir uns mit ganzheitlichem Blick jeweils unterschiedlichen Themen.

Für alle, die Lust haben sich auszuprobieren.

Du solltest nur keine akuten Verletzungen haben.



Lisa Callsen-Bracker
Physiotherapie & Funktionsmedizin



Anmeldung und Informationen über
www.einfach-und-direkt.de
info@einfach-und-direkt.de

Wo?

Mit Blick auf die Wellen im

SYLTNESS CENTER

Doktor-Nicolas-Straße 3
25980 Sylt

**OSTEOPATHISCHE
SELBSTBEHANDLUNG**

HOLISTIC MOVEMENT

**WORKSHOPS AUF SYLT
SOMMER 24**

