

„Samtweiche Hüften“ – für mehr Leichtigkeit und Beweglichkeit

Egal, ob du ein erfahrener Yogi oder ein absoluter Anfänger bist, dieses Programm deckt alles ab, was deine Hüften brauchen, von Beweglichkeitsübungen, tiefen Dehnungen bis hin zu Ganzkörper-Flows.

Einer der wichtigsten Muskeln in der Hüfte ist der Psoas, auch Seelenmuskel genannt, der unsere Wirbelsäule mit den Beinen verbindet. Im Alltag spannen wir den Psoasmuskel oft unbewusst dauerhaft an. Dies kann zur Überlastung führen, was wiederum für Schmerzen sorgt - Verspannungen, Knieschmerzen, Schmerzen in der Hüfte, Verdauungsprobleme, Schmerzen im unteren Rücken und das Gefühl, nicht ganz bei sich zu sein. Hinter den Hüften steckt mehr, als man auf den ersten Blick sieht. Emotionaler Stress sorgt nämlich schnell auch für physische Beschwerden, die besonders häufig im Bereich der Hüfte auftreten. Stehen wir unter Stress, spannen wir den Psoas unbewusst an, wodurch wir die Organe einengen und unsere Atmung eingeschränkt wird.

Lerne, wie du deine Hüftverspannungen löst und dadurch Leichtigkeit in deinem Körper kultivierst. Löse jahrelang aufgestauten Stress, der sich in deinen Hüften angesammelt hat und finde Zugang zu tiefen hüftöffnenden Posen, indem du deine Atmung richtig einsetzt. Stelle eine Verbindung zwischen deinem Körper und Geist her, der die Art, wie du dich bewegst und selbst erlebst, verändern wird. Mit diesem Programm wirst du deinen Hüften *samtweiches* Leben einhauchen!

6 x 60 Minuten 90 €

Embodied Pattern Release Therapy

Jedes Muster hat auch einen verkörperten Anteil, der als Episode, abgespeichert und reaktiviert wird. Das Atemmuster, die Emotion, die Muskelspannung, das Faszienewebe, die Haltung, die Stimme, der energetische Ausdruck all das ist in einem Muster verkörpert. Diese Verkörperung lässt sich gut mit dem Kratzer in der Schalplatte vergleichen, durch den uns unaufhörlich das gleiche Stück vorgespielt wird. Wann immer wir im Leben das Gefühl haben, an einem solchen „Plattenriß“ zu hängen und immer wieder die gleiche Erfahrung machen, dürfen wir getrost davon ausgehen, dass ein verkörpertes Muster dahintersteckt.

In dieser Therapie werden die verkörperten Muster herausgearbeitet und über Atem- und Klopftechniken, Körperübungen, Ton und Meditation gelöst, sodass die blockierte Energie freigesetzt wird. Dieses Freisetzen tritt durch unterschiedliche Phänomene in Erscheinung, wie neurogenes Zittern, Gefühlsausbrüche, Kribbeln, Hitze- und Kälteschübe, Erstarren und einiges mehr. Bereits nach der ersten Stunde ist eine deutliche Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens einhergehend mit einer Leichtigkeit spürbar.

1 x 60 Min. 95 €

3 x 60 Min. 270 €