

## **Somatic Education / Sensomotorics nach Beate Hagen® Ein Ganzheitliches Behandlungskonzept zur "Korrektur von Fehlhaltungen**

Neues Denken ermöglicht neues Handeln!!!

# Somatic Education / Sensomotorics nach Beate Hagen® Ein Ganzheitliches Behandlungskonzept zur "Korrektur von Fehlhaltungen unseres Bewegungskörpers "

Neues Denken ermöglicht neues Handeln!!!

## Einleitung

Die "Funktionale Integration" von Moshe Feldenkrais ist die Grundlage, auf der Prof. Dr. Thomas Hanna (USA) Somatic Education entwickelte. Diese Methode ist ein Durchbruch in Diagnose, Therapie und Heilung von orthopädischen, neurologischen und psychosomatischen Störungen. Selbstwahrnehmung und Körperbewusstheit sind von entscheidender Bedeutung zur Steuerung des Körpers. Daher eröffnet diese Methode ein neues Verständnis für Funktionsstörungen des Bewegungssystems und neue Wege in Therapie und Heilung. Kyphosen, Skoliose, Schiefhals, Hängeschultern, Beckenschiefstand und sonstige Abweichungen von der aufrechten Körperhaltung, sind das Werk von chronisch kontrahierten Muskeln. Sensomotorisches Lernen baut Stress ab, löst Blockaden und Anspannung und verringert damit den Schmerz. So verbessert sich die Haltung und Bewegungsökonomie. Die somatischen Übungen verändern die Gehirnfunktion und stellen die Muskelkontrolle wieder her. Der außergewöhnliche Erfolg von "Somatic Education" beruht auf neurophysiologischen Prinzipien und Vorgehensweisen, die erklärbar, wiederholbar und bei jedem Patienten anwendbar sind. Beate Hagen hat diese Methode unter dem Namen "Sensomotorics n. B. Hagen®" nach den Erkenntnissen von T. Hanna weiterentwickelt.

## Handlungskompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden wissen

- wie man Schmerzmuster aufspürt und diese bewusstmacht
- wie man kontrahierte Muskeln zum Loslassen bringt
- wie man über das Gehirn Bewegungsmuster umprogrammiert

Die Teilnehmenden kennen

- ein praktisches Eigen-Übungsprogramm für Zuhause
- Übungen für die Körperwahrnehmungsschulung

## **Inhalte**

- wie man erkennt, wie Haltung und Bewegungseigenarten Schmerzen verursachen
- Funktion wieder herstellt
- Blickdiagnostik: Wie man an Haltung und Bewegungseigenart die Schmerzursachen erkennt
- Heilsames Wissen um den eigenen Körper: Selbstuntersuchung, Selbsterkenntnis und Selbstheilung
- Wiederherstellung funktioneller Zusammenhänge
- Neurophysiologische Techniken der sensomotorischen Integration und Gelenkmobilisierung
- Tipps für den Hausbesuch: Mehr Erfolg mit weniger Anstrengung
- Die somatischen Übungen: Ein ideales Selbsterneuerungsprogramm für Therapeuten und Patienten

## **Methoden/ Arbeitsweisen**

20% Theorie und 80% Praxis

- Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens
- Einzel- und Gruppenarbeit verbunden mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken
- Anleitung von Selbsterfahrungs- und Selbsterforschungstechniken

### **Techniken:**

**Pandiculation:** (wörtl.: "Gliederstrecken nach dem Erwachen")

- wie man chronisch kontrahierte Muskeln neu programmiert und die Funktion wiederherstellt

**Kinetic mirroring:**

- wie man mit einem Griff chronisch kontrahierte Muskeln zum Loslassen bringt

**Maximale  
Gruppengröße**

20 Teilnehmende

**Literaturhinweise**

- Thomas Hanna „Beweglich sein - ein Leben lang“ Kösel Verlag
- Beate Hagen: „Somatic Education - ein neuer Weg aus Schmerz und Einschränkung“ Physikalische Therapie Sept. 2002
- „Diagnose Sensomotorische Amnesie“ Physikalische Therapie Sept. 2003
- „Stopp-, Start- und Traumareflex“ Die neuromuskulären Anpassungsreaktionen auf Stress und ihre Folgen. Physikalische Therapie Februar 2008
- „Muskelmanagement für Therapeuten“ Physikalische Therapie Februar 2011

**Zielgruppe**

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Massage, Heilpraktiken, Fitnesstraining, Körper- und Tanztherapie und Ärzteschaft

**Teilnahme-  
voraussetzungen**

Berufsdiplom

## Dozent

Jürgen Rohmann



- Physiotherapeut
- Dozent für Sensomotorics nach Beate Hagen®
- Motto: Alles hat seinen Sinn

Karin Stalinski



- Heilpraktikerin
- Masseurin
- Dozentin für Sensomotorics nach Beate Hagen®
- Motto: Weniger ist mehr

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| <u>Kursort</u> | Bad Zurzach            |
| Kurs           | 23231                  |
| Datum          | 14. – 15. Oktober 2023 |
| Zeiten         | 9.00 bis 18.00 Uhr     |
| Kosten         | CHF 460.–              |