

## **Somatic Education / Sensomotorics nach Beate Hagen® bei Problemen im Bereich des Schultergürtels, bei HWS-Syndrom und CMD**

Ganzheitliches Behandlungskonzept zur Korrektur von  
Fehlhaltungen

# Somatic Education / Sensomotorics nach Beate Hagen® bei Problemen im Bereich des Schultergürtels, bei HWS-Syndrom und CMD

## Ganzheitliches Behandlungskonzept zur Korrektur von Fehlhaltungen

### Einleitung

Chronisch angespannte Muskeln verursachen auf Dauer schmerzhafte Bewegungs- und Fehlhaltungsmuster, die sich in unserem Körper manifestieren, im Gehirn (Cortex) abgespeichert werden und «automatisch» ablaufen.

Somatic Education ist ein einfaches ganzheitliches und individuell gestaltbares Behandlungskonzept, das von Prof. Dr. Thomas Hanna (USA) auf den Grundlagen von Moshé Feldenkrais entwickelt wurde.

Diese Methode unterstützt Dich in Diagnose, Therapie und Heilung von orthopädischen, neurologischen und psychosomatischen Störungen. Selbstwahrnehmung und Körperbewusstheit sind von entscheidender Bedeutung zur Steuerung des Körpers. Sensomotorisches Lernen baut Stress ab, löst Blockaden und Schmerz und verbessert Haltung und Bewegungsökonomie. Die somatischen Übungen verändern die Gehirnfunktion und stellen die Muskelkontrolle wieder her. Der Erfolg von «Somatic Education» beruht auf neurophysiologischen Prinzipien und Vorgehensweisen, die erklärbar, wiederholbar und bei jedem Patienten anwendbar sind. Beate Hagen (München), arbeitet mit dieser Methode seit nun über 20 Jahren erfolgreich und ergänzte diese Arbeit mit ihren eigenen Erfahrungen und unterrichtet diese unter dem Namen Sensomotorics nach Beate Hagen®.

Dieses Prinzip vermittelt ein neues Verständnis und ein heilsames Wissen über Körper und Bewegung. Du erlernst ein Behandlungskonzept zur Reduzierung von Schmerzen, Funktionsstörungen und Fehlhaltungen bei chronisch angespannten und schmerzhaften Kiefergelenksmuskeln, versteifte Nacken und Schiefhalse, Spannungskopfschmerzen, «Schreibtischtäter»-Syndrome, Ohrgeräusche, Impingement-Syndrom usw.

## **Handlungs- kompetenzen (Ziele)**

Einführung in die neurophysiologischen Prinzipien von Somatic Education und Sensomotorics nach Beate Hagen® in Selbsterfahrung und Behandlung. Du erlebst am eigenen Körper die Ergebnisse erhöhter sensomotorischer Bewusstheit und erfährst, wie man mit Spass und Leichtigkeit seine Muskelfunktionen verbessert. Das Prinzip heisst: Loslassen!

Die Teilnehmenden wissen

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

Die Teilnehmenden kennen

- praktische Eigen-Übungsprogramme für Zuhause

## **Inhalte**

- Neurophysiologische Behandlungstechniken zur Neuprogrammierung von kontrahierten Muskeln
- Neurophysiologische Techniken zur Gelenkmobilisation
- Sensomotorische Amnesie
- Prinzipien der Sensomotorischen Übungen
- Selbsterfahrung von sensomotorischer Bewusstheit
- Sensomotorische Verbesserung der Bewegungsökonomie und Körperhaltung
- Körperwahrnehmungsschulung
- funktionale Integration

<b>Methoden/ Arbeitsweisen</b>	<p>20% Theorie und 80% Praxis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Peerfeedback und Feedback durch die Lehrperson während des praktischen Übens</li> <li>– Einzel- und Gruppenarbeit verbunden mit Untersuchungs- und Behandlungstechniken</li> <li>– Anleitung von Selbsterfahrungs- und Selbsterforschungstechniken</li> </ul>
<b>Maximale Gruppengröße</b>	20 Teilnehmende
<b>Literaturhinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Thomas Hanna «Beweglich sein – ein Leben lang»</li> <li>– Beate Hagen «Somatic Education – ein neuer Weg aus Schmerz und Einschränkung» (Physikalische Therapie 2002)</li> <li>– Beate Hagen «Diagnose: Sensomotorische Amnesie» (Physikalische Therapie 2003)</li> <li>– Beate Hagen «Stop-, Start- und Traumareflex – Die neuromuskulären Anpassungsreaktionen auf Stress und ihre Folgen» (Physikalische Therapie 2008)</li> <li>– Beate Hagen «Muskelmanagement für Therapeuten» (Physikalische Therapie 2011)</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Massage, Heilpraktiken, Fitnesstraining, Körper- und Tanztherapie und Ärzteschaft
<b>Teilnahme- voraussetzungen</b>	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>	Winterthur
Kurs	21232
Datum	10. + 11. April 2021
Zeiten	9.00 bis 18.00 Uhr
Kosten	CHF 460.–