

Thema: Körperhaltung

Aus Erfahrungen an meinem eigenen Körper und bei der täglichen Arbeit in meiner Praxis mit Menschen, bemerke ich immer wieder dass die Veränderung der Körperhaltung auch eine Veränderung an der Persönlichkeit bewirkt. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass ein Mensch mit aufrechter, stolzer Körperhaltung unsicher durch das Leben geht. Die Muskulatur, das zweit größte Organ unseres Körpers, spiegelt nach außen unsere innere emotionale Welt wieder. Die Dehnbarkeit, Beweglichkeit und Stärke jedes einzelnen Muskels, sagt oft aus, wie flexibel wir in unserem Leben sind und wie intensiv wir unsere Emotionen ausleben. Die Vorderseite unseres Körpers, ist die Seite, die wir der Welt präsentieren. Diese Seite ist uns bewusst. Wer von uns hat sich aber schon mit der Rückseite des eigenen Körpers befasst? Unseren Rücken haben wir weniger unter Kontrolle. Er gibt uns die tiefsten Empfindungen recht unverfälscht wieder. Der Rücken ist ein guter Zugang zum Unbewussten. Da es sich beim Oberen Rücken um die unbewusste Seite des Herzens handelt, werden in seinen Muskeln oft Erinnerungen an Enttäuschungen, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Stolz und Bitterkeit gespeichert. Verspannungen und Fehlhaltung im Bereich des mittleren Rückens, weisen häufig auf unterdrückte Gefühle wie Gier, Ärger, Neid oder Eifersucht hin. Chronische Verspannungen und Verhärtungen im unteren Rücken, findet man bei Menschen, die durch Ängsten (Existenzangst und Versagensangst) zu ständiger Hyperaktivität, besonderen Ehrgeiz und zwanghaften Erfolgsstreben getrieben werden. Haben sie das Bedürfnis an ihrer eigenen Persönlichkeit etwas zu verändern, lernen sie ihren Körper kennen! Durch aktives Körpertraining und bestimmte manuelle Techniken können sie ein neues Lebensgefühl entdecken.



*Das Wohlgefühl
ist lebenswert.*

**bona
valetudo**



MEDIZINISCHE
MASSAGE

Amina Gusejnova

Spezielles Angebot für die, die uns noch nicht kennen: 4 Mal Rücken-Massage, 30 Minuten, einmal pro Woche, statt € 108,- um nur € 75,-.

**Nähere Infos finden Sie unter
www.bona-valetudo.at
Gültig bis 31.10.2010**

Amina Gusejnova

2130 Mistelbach, Barnabitenstraße 2

Handy 0676-9734571

E-Mail: amina@bona-valetudo.at

www.bona-valetudo.at