



IndividualPrävention

Simone Zeisberg-Meiser

- ▶ Entspannungstherapeutin
- ▶ Körpertherapeutin
- ▶ integrative Lerntherapeutin LRS
- ▶ Schmerzspezialistin
nach Liebscher & Bracht

Literaturempfehlungen:

- ▶ Vom Schmerz befreit, Peter A. Levine / Maggie Phillips, Kösel - Verlag, München, 2012
- ▶ FaYo - Das Faszienyoga, Dr. med. P. Bracht / R. Liebscher-Bracht, Arkana - Verlag, München, 2016

Stressmanagement

in Beziehung zu Muskeltonus und Bewegung

▶ 22.06.18 - - - **11:00 - 12:00** Uhr

Input

- ▶ Wechselbeziehung von Stresslevel und Muskeltonus
 - a) nach Peter A. Levine
 - b) nach der Schmerztherapie von Liebscher & Bracht

Ausprobieren

- ▶ Übungen zur Körperwahrnehmung, Muskellockerung und Fasziendehnung

Austausch

- ▶ Möglichkeiten des Verankerns von Übungen im Alltag