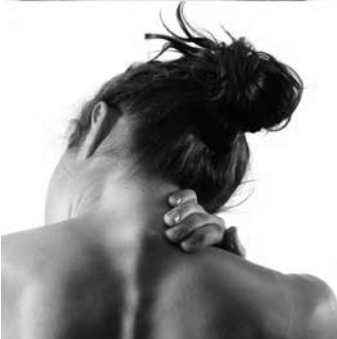
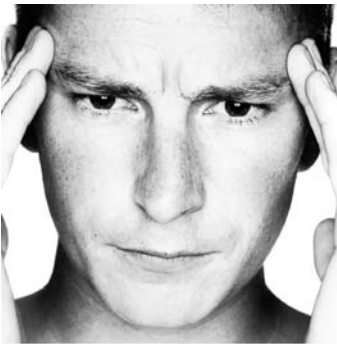


Körperarbeit nach der Grinberg-Methode®

an der
oberbaumbrücke



Wohlbefinden Lernen



**Anders mit Schmerz umgehen
Leben statt leiden
Eigene Grenzen überwinden
Lebendig und Direkt sein
Wut konstruktiv im Leben nutzen**

Du möchtest:

Mehr Energie haben, um deine Ideen und Wünsche zu verwirklichen und dein Leben zu genießen

Stress im Alltag oder Beziehungen reduzieren

Lernen Wut und Angst konstruktiv im Leben zu nutzen

Dich von körperlichen Beschwerden oder Schmerzen befreien

Deine Kreativität ausschöpfen und Zufriedenheit erlangen

Dich nicht länger von Schlussfolgerungen aus der Vergangenheit bestimmen lassen



Oft entwickeln sich im Leben körperliche, mentale und emotionale Verhaltensmuster, die einschränken und uns davon abhalten das ganze Potential zu nutzen und selbstbestimmt zu leben.

Diese Automatismen zeigen sich u.a. auch im Körper, z.B. durch Muskelverspannungen, Müdigkeit, Mangel an Konzentration und Energie, Schmerzen...

Durch die Arbeit mit der Grinberg Methode kannst du lernen, mit dem Potential des Körpers deine eigene Grenzen zu überwinden, allgemein zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit zu gelangen und vieles mehr...

In aufeinander aufbauenden, individuellen Sitzungen lernst du über Berührung, Bewegung und Atmung auf störenden Verhaltensmuster aufmerksam zu werden, sie zu beenden und ...

... **deine Energie auf das zu lenken was du wirklich willst.**

Bei Interesse an einer Probestunde oder für mehr Informationen:

Katinka Priegnitz

Praktikerin der Grinberg Methode Level II



körperraum
berlin

pfuelstraße 5, aufg. IV, 5.og. 10997 berlin/kreuzberg
u-schlesisches tor / oberbaumbrücke, tel. 0176-62514748

info@koerperraumberlin.de · www.koerperraumberlin.de