

## Mögliche Lernziele:

- Du möchtest: Mehr Energie, gedankliche Ruhe, Konzentration
- Du möchtest: Stress im Alltag und in deinen Beziehungen reduzieren
- Du möchtest: einen natürlichen, angstfreien Umgang mit Menschen
- Du möchtest: Wut konstruktiv nutzen und dich nicht von deinen Ängsten leiten lassen
- Du möchtest: Ziele mit weniger Anstrengung erreichen

## Recovery- Sitzungen:

Der Körper weiß am Besten was er braucht wenn Schmerzen auftreten oder wir uns verletzen. Recovery-Sitzungen bringen dir bei, die bestmöglichen Konditionen herbeizuführen, indem du lernst den natürlichen Heilungsprozess nicht stören und zu unterstützen. Sie stellen keine alternative Heilmethode dar, sondern eine weitere Möglichkeit sich schneller zu erholen und Intensität und Zeit des Leidens zu reduzieren.

**Der Effekt:** Du regenerierst schneller, du erlebst Schmerzen auf eine produktivere Art, Leid wird reduziert. Das Leben wird wieder leichter!

## Für welche körperlichen Beschwerden eignen sich Recovery-Sitzungen?

- Du hast Folgen körperlicher Traumata (Sportverletzungen, Unfälle)
- Du hast Körperliche Schwäche (nach Operationen, Geburten, medizinischen Eingriffen)
- Du hast Wiederkehrende Schmerzen (im unteren Rücken, Kopf, Nacken, Gelenk)
- Du hast Chronische Leiden (Menstruationsschmerzen, Verdauungsprobleme)
- Du hast Gefühlsarme oder steife Körperbereiche (Narben, Implantate)



## Katinka Priegnitz

Qualifizierte Praktikerin der Grinberg Methode  
und Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Mitglied im internationalen Berufsverband (IAGMP)

### Kontakt:

info@koerperraumberlin.de  
0176-62514748  
www.koerperraumberlin.de

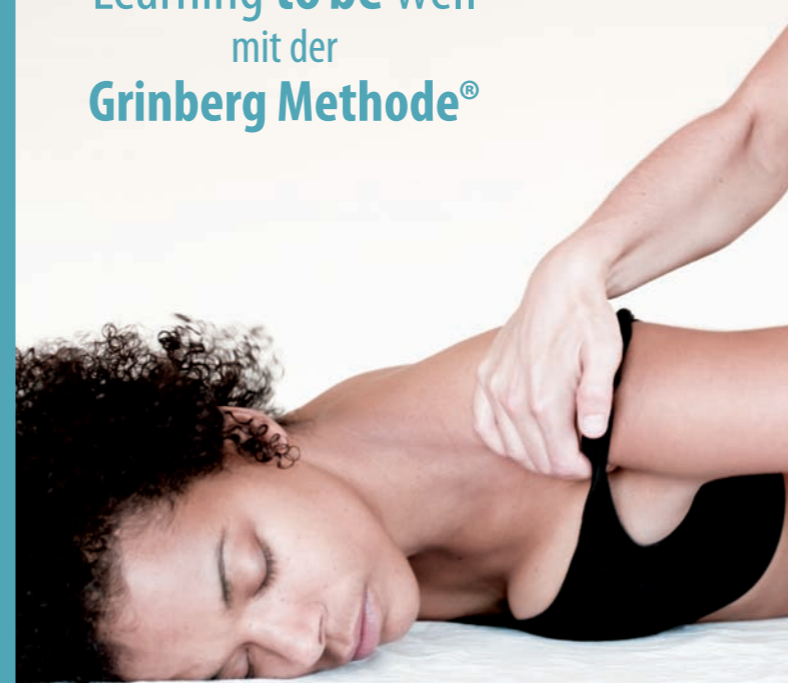
Zentrum von Praktikerinnen der Grinberg Methode  
Arndtstr. 11, VH 1. Stock  
10965 Berlin - Kreuzberg

U7 Gneisenaustraße, U7 / U6 Mehringdamm, U6 Platz der Luftbrücke,  
Bus 140 Zossenerstraße, Bus 284 Bergmannstraße

körperraum



# Learning to be well mit der Grinberg Methode®



*„Unsere Aufmerksamkeit von unserem rationalen Verstand zu unserem Körper zu lenken, verändert unsere gesamte Perspektive auf das Leben und verhilft uns zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.“*

Die Grinberg Methode ist eine einzigartige Lernmethode zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. In einem Prozess nach der Grinberg Methode kannst du lernen durch Aufmerksamkeit auf deinen Körper dein Wohlbefinden und Leben positiv zu beeinflussen. – egal in welcher Situation.

In Einzelsitzungen unterrichte ich durch Berührung, Atmung und Bewegung, Veränderung in einer störenden und sich wiederholenden Erfahrung herbeizuführen. Z.B. in einem körperlichen Symptom, Stress, Ängstlichkeit, einem Gefühl von Leere oder Einsamkeit, oder in einem bestimmten Verhalten wie Entscheidungsschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme oder Schüchternheit ...

Du kannst die Methode auch nutzen, um bestimmte Situationen oder Projekte mit mehr Aufmerksamkeit, Individualität und Energie zu gestalten.

Ich spreche fließend Deutsch, Englisch und Spanisch.

**Der Effekt:** Dein Körper wird wacher und lebendiger.  
Du lernst, Empfindungen genauer wahrzunehmen und ihnen stärker zu vertrauen.  
Kraft und Wohlbefinden nehmen zu, und du kannst dein Leben mehr genießen!

**Hinweis:** Die Grinberg Methode ist eine über den Körper lehrende Methode und versucht weder zu heilen noch zu helfen. Sie konzentriert sich nicht auf Ursachen und Erklärungen, stellt keine Diagnose und ersetzt keine medizinisch notwendige Behandlung. Sie ist daher nicht für Personen mit schweren oder lebensbedrohlichen Krankheiten geeignet. Die angeführten Anwendungsbeispiele stellen kein Heilversprechen auf Linderung oder Besserung dar, sondern beruhen auf individuellen Erfahrungen und nicht auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen zur therapeutischen Wirksamkeit. Wenn Sie das Angebot nutzen wollen, sollten Sie wegen Ihrer Beschwerden bereits einen Arzt aufgesucht haben bzw. dies vor der ersten Sitzung tun.

