

Mit Audiolektionen selbständig Beweglichkeit und Körperbewusstheit entwickeln

Erst wenn wir unseres Körpers, seiner Haltungen und Bewegungen, seiner Orientierung im Raum und seiner inneren Zustände wieder mehr bewusst werden, können wir diesen Zustand von Leichtigkeit, Beweglichkeit und „Bei uns sein“ erreichen, nach dem wir uns alle sehnen. Dies ist kein unerreichbares Ziel sondern unser aller menschliches Geburtsrecht. Unabhängig von unserem Alter und unserer persönlichen Verfassung ist es wahrhaft wert, dafür Zeit und Aufmerksamkeit zu verwenden. Die erreichbaren Veränderungen sind zumeist verblüffend.

Zu ihrer ganzheitlichen Körpertherapie erhalten meine Klienten und Klientinnen dazu zehn ca. 40-minütige Audiolektionen (auf CD oder als von meiner Website herunterladbare MP3-Dateien) mit Gewahrseins - und Bewegungsübungen. Diese Körpertherapielektionen sind speziell abgestimmt auf meine Arbeit und sollen therapiebegleitend durchgeführt werden, um die gesamte Körpertherapie für Sie erfolgreich und ihre Wirkungen dauerhaft zu machen.

Der durch meine ganzheitliche Körpertherapie geöffnete Raum erweiterter Beweglichkeit und Körperbewusstheit bleibt Ihnen nur soweit erhalten, wie Sie ihn besetzen und zu Ihrem Lebensraum machen. Andernfalls passiert häufig das, was Sie vielleicht schon von Massagen und Physiotherapien kennen: Nach kurzer Zeit der Erleichterung kommen Ihre bekannten Beschwerden zurück, wenn Ihr senso-motorisches Nervensystem nicht mit verändert wurde.

Die 10 Audiolektionen

| | | |
|------------------|---|----------------|
| Lektion 1 | Die Atemkapazität erhöhen, den Körper strecken | (41:02) |
| [1.1] | Körpergewahrsein entwickeln | (09:31) |
| [1.2] | Die Körperseiten verlängern | (11:06) |
| [1.3] | Anspannung und Entspannung üben | (09:25) |
| [1.4] | Die Körperdiagonale verlängern | (10:59) |
| Lektion 2 | Die Füße befreien, Schultern und Nacken lösen | (37:32) |
| [2.1] | Die Füße aufwecken | (15:33) |
| [2.2] | Ida Rolf´s Fußübung | (06:01) |
| [2.3] | Die Arme rollen lassen | (04:35) |
| [2.4] | Ida Rolf´s Schulterübung | (11:20) |
| Lektion 3 | Schultern und Hüften beweglicher machen | (44:03) |
| [3.1] | Beckenrollen | (02:17) |
| [3.2] | Die rechte Körperseite befreien | (22:38) |
| [3.3] | Die linke Körperseite befreien | (16:32) |
| [3.4] | Den Schultergürtel ausgleichen | (02:36) |
| Lektion 4 | Das Becken beweglicher machen | (39:04) |
| [4.1] | Die Beckenuhr | (31:52) |
| [4.2] | Das befreite Becken erfahren | (07:12) |

| | | |
|-------------------|---|----------------|
| Lektion 5 | Das Becken vom Brustkorb lösen | (38:57) |
| [5.1] | Das Becken vom Brustkorb lösen 1 | (14:15) |
| [5.2] | Die Wirbelsäule beweglicher machen | (13:32) |
| [5.3] | Rückenrollen und Beckenrollen | (11:09) |
| Lektion 6 | Das Becken weiter vom Brustkorb lösen | (38:50) |
| [6.1] | Das Becken vom Brustkorb lösen 2 | (29:48) |
| [6.2] | Rückenrollen und Beckenrollen | (09:02) |
| Lektion 7 | Den Kopf neu positionieren, den Kiefer lösen | (42:28) |
| [7.1] | Die rechte Schulter befreien | (07:39) |
| [7.2] | Die linke Schulter befreien | (08:46) |
| [7.3] | Den Hals beweglicher machen | (07:03) |
| [7.4] | Spannungen im Gesicht lösen | (10:20) |
| [7.5] | Kieferkreisen, Beckenrollen | (08:39) |
| Lektion 8 | Schulter und Hüfte verbinden | (38:50) |
| [8.1] | Rechte Schulter und Hüfte verbinden | (15:19) |
| [8.2] | Linke Schulter und Hüfte verbinden | (10:03) |
| [8.3] | Der Tanz von Schulter und Hüfte | (13:27) |
| Lektion 9 | Das Becken vom Schultergürtel lösen | (42:03) |
| [9.1] | Den Beckengürtel befreien | (08:15) |
| [9.2] | Das Becken von den Schultern lösen 1 | (10:41) |
| [9.3] | Das Becken von den Schultern lösen 2 | (11:34) |
| [9.4] | Die Wirbelsäule beweglich machen | (11:31) |
| Lektion 10 | Die verwandelnde Kraft der Vorstellung | (34:29) |
| [10.1] | Die Augen-Kopf-Schulter Übung links | (19:34) |
| [10.2] | Die "mentale Übertragung" nach rechts | (14:54) |

Gerne können Sie sich sämtliche zehn Lektionen von meiner website herunterladen. Die selbständige Arbeit mit den Lektionen macht auch unabhängig von Körpertherapiesitzungen mit mir Sinn und kann Ihnen sehr helfen.

Wenn die Arbeit mit den Lektionen für Sie hilfreich war, dann würde auch eine Spende auf meine angegebene Bankverbindung (z.B. 50 €) als Energieausgleich gewertschätzt. Dies würde dabei helfen, diese website mit allen meinen Artikeln, Videos und Audiolektionen längerfristig verfügbar zu halten.

Viel Freude und Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Körperbewusstheit.

Bertram Wohak

Bankverbindung:

Bertram Wohak - Kreissparkasse München-Starnberg
BLZ 702 501 50 Kontonr. 560 515 926

IBAN: DE69 7025 0150 0560 5159 26

SWIFT-BIC: BYLADEM1KMS