

Entspannungsangebote

Angeleitete Entspannungsangebote einzeln oder in der Gruppe (Kombinationen möglich)

Die Einzelentspannung dauert in der Regel 1 Stunde, in der Gruppe c.a. 1,5 Std.

- Einzelbetreuung: 45,- EUR
- Gruppenbetreuung: 13,- EUR p.T.

Der heilsame Umgang mit inneren Bildern nach Simonton & Achterberg, Eibl-Eibesfeldt

- Einzelbetreuung, ca. 1,5 Std.: 60,- EUR
- Gruppenbetreuung, 1,5-2 Std.: 15,- EUR p.T.

Direkt am Patienten nur in Einzelbehandlung (mit Privatrezept)

- Physiotherapie, 30 min: 23,- EUR
- spez. Atemtherapie, 30 min: 23,- EUR
- Fußreflexzonenmassage, 45 min: 26,- EUR
- Nackenakupressur, 30 min: 23,- EUR
- klassische Teilmassage, 20-30 min: 20,- EUR
- Hitze-/Wärmeanwendungen: 5,- bis 10,- EUR

Einige Kosten können auch bei gesetzlich versicherten Patienten übernommen werden mit anteiliger Zuzahlung in Eigenleistung. Ich informiere Sie gerne über die bestehenden Möglichkeiten.

Entspannung in Bewegung: Biodanza®

Ich biete fortlaufende Gruppen an. Schnuppern und Einstieg nach Absprache.

Kosten: 140,- EUR für 10 Abende (erm. 120,- EUR), Schnupperabende 15,- EUR.



Susanne Schmale

Physiotherapeutin,
Biodanza-Lehrerin,
Jahrgang 1959, Mutter eines Sohnes

Seit 30 Jahren begleite ich Menschen bei ihren Heilungs- und Wachstumsprozessen, als Physiotherapeutin, Biodanza-Lehrerin und Kursleiterin von Entspannungs-, Bewegungs- und Tanzkursen.

Meine Arbeitsbereiche umfassen Tätigkeiten in privater Praxis, in Akut- und Rehakliniken, in Schulen, in Seniorenheimen, im Präventions- und Rehabilitationsbereich und im Freizeitbereich.

Meine Schwerpunkte sind die Bewegungs- und Entspannungsarbeit mit Kindern und Erwachsenen und mit chronisch Kranken in Einzel- und in Gruppenbetreuung sowie die Anwendung ganzheitlicher Behandlungsmethoden. Ich biete verschiedene Kurse zur Prävention und zur Rehabilitation, z.B. Entspannung und Stressbewältigung, Rückenschule, Rückenfitness, Beckenbodentraining und Biodanza an.

Es ist mir wichtig, Heilung mit Lebenslust und Lebensfreude zu verbinden. Das kann man besonders bei der vitalisierenden und entspannenden Bewegungs- und Tanzmethode Biodanza erleben.

Am Weißen Steine 24, 37085 Göttingen
Tel.: (0551) 74223
E-Mail: info@susanneschmale.de
www.susanneschmale.de



Heilsame Entspannung und Bewegung

Ein Lichtblick bei

- Belastung
- Stress
- Schmerzen
- Erkrankungen

Susanne Schmale
Physiotherapeutin, Biodanza-Lehrerin

Entspannung

Ein Lichtblick



Stress, Angst oder Schmerzen versetzen uns in einen Zustand von Anspannung. Körper, Geist und Seele sind in Alarmbereitschaft. Diese an sich sinnvolle Reaktion wird zur Belastung, wenn die Anspannung über längere Zeit anhält oder sich sogar zum Dauerzustand entwickelt. In der Folge können Überlastungen und Fehlfunktionen von Nerven-, Hormon- und Immunsystem auftreten, die Krankheiten verursachen oder verstärken.

Entspannung wirkt entlastend, und kann, richtig eingesetzt, Stress, Angst oder Schmerzen vermindern und Heilungsprozesse verstärken. Die Regulation von Blutdruck, Atmung und Herz-tätigkeit wird durch Entspannung unterstützt und viele Erneuerungsprozesse im ganzen Körper ermöglicht. In Entspannungsphasen entsteht Zeit und Raum, dem Körper und den Gefühlen und Bedürfnissen intensiver Aufmerksamkeit zu schenken, und so das körperliche und seelische Gleichgewicht in eine Balance zu bringen.

Es gibt viele Möglichkeiten Entspannung zu erlangen. Abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und nach individueller Beratung biete ich Ihnen die für Sie am besten geeigneten Formen heilsamer Entspannung an, z.B.

- progressive Muskelentspannung (PMR)
- Atemtechniken
- Achtsamkeitsübungen und Meditation
- Body-Scan/Körperreisen
- Phantasieren
- Visualisierungsmethoden
- Bewegungsentspannung zu Musik
- klassische Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Akupressur

Die heilsame Kraft innerer Bilder

Visualisierungsmethoden nach Dr. C. Simonton,
Dr. Jeanne Achterberg und Dr. Eibl-Eibesfeld

- als Heilungs- und Immunsystemunterstützung
- zur Aktivierung von Ressourcen
- zur Reduktion von Stress, Schmerzen, Angst und Depression
- als Ratgeber und Entscheidungshilfe

Bilder sind der Welt ältestes Heilmittel und Quelle jeder kreativen Idee. Der Einsatz der Vorstellungskraft hat ein großes Potenzial für Selbstheilung und stellt ein lang erprobtes Mittel in krankheitsbedingten Krisen dar, besonders in Kombination mit anderen Behandlungsmethoden.

Durch Krisen, schwerwiegende Diagnosen oder Krankheiten ausgelöste innere Bilder sind meist Bilder der Angst, die sehr viel von unserer Lebensenergie binden. Wenn wir unsere Energie und Vorstellungskraft aber bewußt einsetzen, können wir andere, hilfreiche Bilder entdecken und positive Bilder mit Lebenskraft erschaffen und individuell für die jeweilige Situation nutzen.

**Über alle aktuellen Kursangebote
informiere ich Sie gerne telefonisch unter
(0551) 74223**

**oder besuchen Sie meine Webseite
www.susanneschmale.de.**

Entspannung in Bewegung

Biodanza® - Tanz des Lebens

Im Mittelpunkt von Biodanza steht das Erleben von Vitalität, Genuss und Freude, von Lebensmut und Motivation. Eine Verbindung aus speziell angewandter Musik, Bewegung und Begegnung setzt spürbar die jedem innewohnenden Lebensenergien und Gefühle frei. Mit vielfältigen Bewegungsangeboten werden die in jedem schon vorhandenen Fähigkeiten wiederentdeckt, verstärkt und neue Möglichkeiten entwickelt. Ein spielerisches „sich selbst finden“ in freien und authentischen Bewegungen ist beabsichtigt, nicht das Erlernen festgelegter Tanzformen.

Dieser „Tanz des Lebens“ unterstützt den achtsamen, liebevollen Kontakt und die Verbindung zu uns selbst, anderen Menschen und der Natur. Zudem baut Biodanza Stress ab und steigert das Selbstwertgefühl und die Selbstheilungskräfte. Es ist eine kraftvolle und zugleich sensible Begleitung zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden und für Menschen jeden Alters, auch mit körperlichen Einschränkungen, erlebbar.

*Gib' dem Leben eine Chance,
dich zu überraschen!*

