

20-Minuten Sitzung nach der Grinberg Methode® am Arbeitsplatz – an Armen, Schultern und Nacken



Was ist die Grinberg Methode®?

Die Grinberg Methode® ist eine Lernmethode. Sie bietet einen strukturierten Weg, mit und durch den Körper zu lernen: Für alle, die etwas verändern wollen. Für die, die sich ihren Körper zurückerobert wollen, um Stress und störende Verhaltensmuster abzubauen, um mehr Energie und Lebensqualität zu erlangen.

Jeder von uns hat eine eigene Art am Schreibtisch zu sitzen, die Computer-Maus oder den Telefonhörer zu halten, sich zu konzentrieren etc. Wir leben viele dieser Alltagsroutinen, nehmen verschiedene daraus resultierende „Rollen“ ein. Sie sind ein Teil von uns – dennoch leben wir häufig ohne Aufmerksamkeit in diesen Wiederholungen. Jedes Haltungs- und Verhaltensmuster hinterlässt Spuren im Körper. Die können sich in wiederkehrende körperliche Symptome wie Kopf- und Nackenschmerzen oder Verspannungen, Unkonzentriertheit oder Stimmungen wie Müdigkeit, verwandeln. Und die schränken unsere Lebensqualität ein.

Was passiert bei einer 20-Minuten Sitzung?

Diese Kurzsitzungen finden im Sitzen, z.B. direkt an Ihrem Arbeitsplatz statt und stellen die Grinberg Methode® praktisch vor. Die Grinberg Methode® arbeitet mit Beschreibung, Berührung, Atmung und Techniken, die die Aufmerksamkeit auf den Körper erhöhen. Sie lernen in der Kurzsitzung, welche muskulären Extra-Anstrengungen, Sie in Ihrem Arbeitsalltag an Armen, Schultern oder Nacken kreieren.

Die Sitzungen haben in der Regel einen belebenden und zugleich entspannenden Effekt.

Wie ist das Organisatorische geregelt?

Diese Sitzungen sind für Sie kostenlos. Ich benötige lediglich ein Stuhl (idealerweise ohne Rollen und Armlehnen) und rundherum mindestens einen Meter Arbeitsradius. Es braucht keinen gesonderten Raum, eine „ruhige Ecke“ ist jedoch förderlich.

Wenn mindestens vier Personen Interesse und Zeit haben, können wir einen Termin vereinbaren und ich komme zu Ihnen ins Haus! Rufen Sie mich an 0179 5313542 oder schreiben mir an Mail@ChristineGundlach.de!

Mehr zu mir, weitere Angebote und Infos zur Grinberg Methode® finden Sie unter www.ChristineGundlach.de.

Hamburgs erstes Studio der Grinberg Methode®

Oberstraße 18 a | 20144 Hamburg | Harvestehude
in den Grindel-Hochhäusern | U3 Hoheluftbrücke

Christine Gundlach | Praktikerin der Grinberg Methode Level II
0179 5313542 | www.ChristineGundlach.de