



## Einzelstunde

Einzelarbeit bedeutet individuelle Begleitung. Die therapeutische Arbeit findet überwiegend im Liegen statt. Meine Hände unterstützen Sie über lösende und belebende Griffe und Dehnungen, Ihren Körper deutlicher zu spüren und sich selbst zu begegnen. Es entwickelt sich ein Dialog. Einengende Atem- und Lebensmuster werden bewusst und können sich wandeln. Persönliche Themen können genauer betrachtet werden.

Ergänzt wird die Arbeit auf der Liege durch Übungen im Sitzen, in der Bewegung und im Stand.

**aeria**