



FELDENKRAIS®

BEWUSSTHEIT DURCH BEWEGUNG

Auf spielerische Weise wird in Gruppenstunden Bewegung mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Das gibt dem Nervensystem die Gelegenheit, Alternativen zu entdecken.

FUNKTIONALE INTEGRATION

Sie basiert auf den gleichen Zusammenhängen, wird jedoch in Einzelstunden individuell auf die Bedürfnisse der Lernenden ausgerichtet.

Ich biete keinerlei Heilbehandlungen an, wie sie Masseuren, Physiotherapeuten, Heilpraktikern und Ärzten vorbehalten sind.



KONTAKT

Termine:

nach Vereinbarung

Albertstraße 4
32130 Enger
05224 791746

info@lenitas-hofmann.de
www.lenitas-hofmann.de



lenitas
elke hofmann

Entspannungspädagogin
Reflexologin
FELDENKRAIS® Lehrerin
Klangmassage Practitionerin



Mitglied im Fachverband

Deutsche Sektion



FUSSREFLEXZONEN HARMONISIERUNG

Seit mehr als 5000 Jahren wenden Chinesen Reflexologie an und sie ist dort Bestandteil der Volksmedizin.

Anfang des 20. Jahrhunderts befasste sich der amerikanische Arzt Dr. W. Fitzgerald mit diesem alten Wissen. Er machte uns westlich-, wissenschaftlich orientierten Menschen die Anwendung und Wirkungsweise der Reflexologie verständlich und entwickelte mit der Masseurin Eunice Ingham die Reflexologie an den Füßen, die heute weltweit bekannt ist.

1979 stieß Johannes Gockeln auf die Fußreflexologie. Da er nicht den medizinischen Hintergrund hatte wie Dr. Fitzgerald, sondern eher einen philosophischen, schlug er wieder die Brücke zum asiatischen Ursprung.

Die Chinesen sahen den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Die Harmonisierung dieser drei »Körper« löst Selbstheilungskräfte aus und der Mensch fühlt sich wohl, entspannt und gesund.

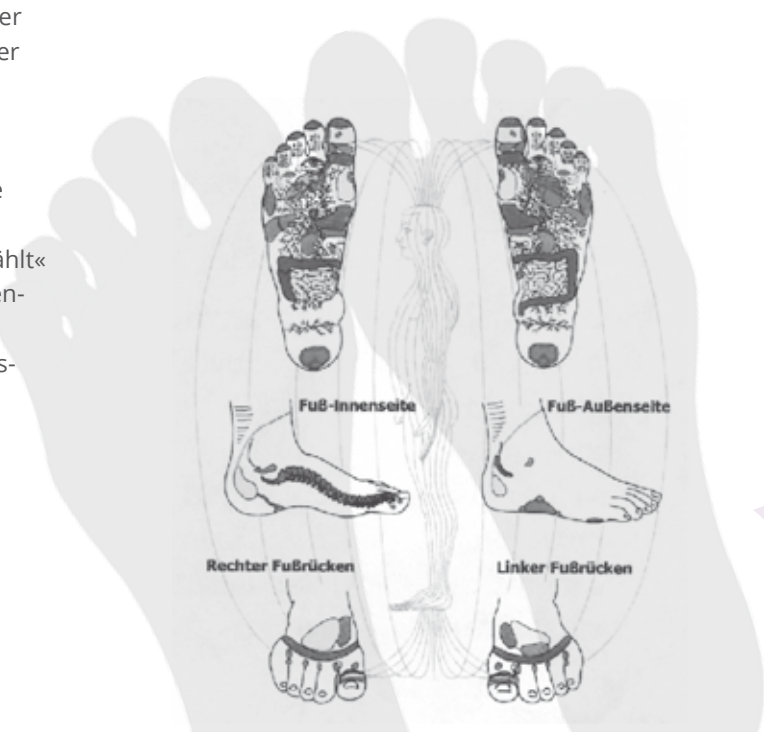
Johannes Gockeln verband die Fußreflexologie mit dieser Philosophie und entwickelte daraus die Fußreflexzonen-Harmonisierung. Der Reflexologe stellt keine Diagnosen! Der Fuß des Klienten »erzählt« die Lebensgeschichte. Mit Hilfe der Fußreflexzonen-Harmonisierung und eines Gesprächs unterstützt der Reflexologe den Klienten, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.



ENERGETISCHE RÜCKENMASSAGE

Diese »Massage« hat bereits vielen Menschen geholfen, ihre jahrelangen Rückenprobleme zu lindern. Einige Klienten wurden sogar völlig von den Schmerzen befreit. Oftmals haben Wirbelsäulenbeschwerden ihre Ursachen in seelischen und psychischen Belastungen, was uns zunächst kaum bewusst ist. Jeder Mensch ist von Zeit zu Zeit einmal niedergeschlagen, mutlos und überfordert. Unsicherheit, Ängste und Depressionen können aufkommen. Um die Wirbel herum können sich somit im feinstofflichen Bereich energetische Fehlmuster festsetzen und Schmerzen verursachen.

Mit der Energetischen Rückenmassage lösen wir die Blockaden, bringen dem Körper die Urkräfte seiner Selbstheilung zurück und lindern die chronischen Funktionsstörungen in diesem Bereich des Körpers.



CRANIOSAKRALE BALANCE

Das Craniosakrale System steht in einem Zusammenhang mit dem ganzen Körper. Die biodynamische Craniosakrale Entspannungsarbeit nach Franklyn Sills und James Jaelous ist eine sehr sanfte und zugleich tief wirkende Methode, die den Menschen ganzheitlich anspricht.

Durch sanfte Berührung entsteht tiefe Stille. Somit kann sich das System im Körper neu ausrichten und regenerieren.



PETER HESS® - KLANGMASSAGE

Eine Klangmassage lädt den Menschen dazu ein, auf sich selbst zu hören. Der Klient erreicht so eine innere Balance zwischen Körper, Geist und Seele.

Ziel ist es, den Menschen selbst wieder in Einklang zu bringen. Die Klangmassage ist eine Auszeit vom täglichen Stress, Leistungs- und Zeitdruck.