

---

# Relax

---



---

## Sanfte Übungen zur Muskelentspannung

---

Samstag oder Sonntag  
**16.03.2019**      **23. 06.2019**  
10.<sup>30</sup> - 17.<sup>00</sup> Uhr      10.<sup>30</sup> - 17.<sup>00</sup> Uhr  
(mit 1,5 Std. Mittagspause)

---

Praxis Stillpoint  
Alfonsstr. 47    52070 Aachen

---

60,- Euro pro Termin  
(bitte in bar zum Kurs mitbringen)

---

Bei Interesse bitte formlose Anmeldung an:

Praxis Stillpoint  
Holger M. David,  
Alfonsstr. 47    52070 Aachen  
info@david-online.de  
Tel.: 0241-30702    Fax.: 0241-99777 01

## Sanfte Übungen zur Muskelentspannung

Körperspannung ist leicht zu trainieren. Wie aber kann man Entspannung herstellen, wenn man sich verspannt fühlt?

Holger M. David stellt in einem eintägigen Kurs Körperübungen zu der von ihm entwickelten Konduktiven Körpertherapie vor. Dies ist ein neues Konzept zur Lösung muskulären Hartspans und überall im Körper einsetzbar.

Diese Übungen sind so konzipiert, dass sie den Muskelansatz und -ursprung annähern und dadurch den Muskel entlasten. So wird das Gehirn veranlaßt, die Muskelspannung zu reduzieren. Der Effekt ist ein deutlich verminderter Tonus der Muskulatur, der vom Gehirn ausgeht und beibehalten wird. Holger M. David wird die theoretischen Hintergründe der Übungen verständlich erläutern.

Mit diesen Übungen läßt sich der muskuläre Hartspann auf einfache und effektive Weise nachhaltig lösen. Sie werden im Stehen oder Sitzen ausgeübt und sind für jedermann geeignet.

Außerdem werden in dem Kurs sanfte Techniken der Körperdehnung vermittelt. Um die Muskeln und Bänder nicht zu provozieren, sind gewisse Regeln zu beachten, damit sich diese Strukturen auch wirklich entspannen können.

Insgesamt erlernen die Teilnehmer in diesem Kurs eine Vielzahl an Übungen. Erfahrungsgemäß werden aber nur diejenigen langfristig erinnert, die für einen persönlich wichtig sind. So stellt sich jeder Teilnehmer selber sein persönliches Set an wertvollen Übungen zusammen.

