# Was ist „RELAX IN MOVE“ ?

**„RELAX IN MOVE“ ist eine von mir, speziell zur Stressbewältigung entwickelte, ganzheitliche Methode, die Wahrnehmungsübungen, Körperübungen und Reflektionen gezielt miteinander verbindet. Sie schafft Entspannung, Lebensfreude und Bewusstsein.**

„RELAX IN MOVE“ bedeutet auch, entspannt zu bleiben in der Bewegung - im Geschehen des Alltags - und ist nicht unbedingt mit Körperübungen verbunden. So biete ich „RELAX IN MOVE“ in verschiedenen Stufen an und hole jeden dort ab wo er steht.

**„RELAX IN MOVE“ Seminar Stufe 1:** Das Bewusstsein wecken: mentale und instrumentelle Ebene, ohne Körperübungen, teilweise mit Wahrnehmungsübungen (regenerative Ebene nur ansatzweise).

**„RELAX IN MOVE“ Seminar Stufe 2:** Das Bewusstsein weiter entwickeln, die Körperwahrnehmung schulen und entspannen lernen; mit Körperübungen: mentale, instrumentelle und regenerative Ebene.

Sie können Seminarstufe 1 oder 2 wählen, oder aufbauend erstmal Stufe 1 und später Stufe 2.

In beiden Seminarstufen werden die theoretischen Grundlagen anschaulich und mit den anderen TeilnehmerInnen zusammen erarbeitet und

**jeder entwickelt seine persönliche Stressbewältigungskompetenz.**

Die Theorie basiert im Wesentlichen auf Prof. Dr. Gert Kaluza. Sie lernen Ihre individuellen Stressauslöser (Stressoren) besser kennen und Ihre Stressverstärker. Ihre persönliche Stressbewältigungskompetenz entwickeln Sie, indem Sie äußere Belastungsfaktoren verringern und stressverstärkende Einstellungen verändern, um dadurch die Stressreaktionen zu lindern oder garnicht erst entstehen zu lassen. So können Sie nachhaltig einen gesunden Umgang mit Belastungssituationen finden.

**„RELAX IN MOVE“ Seminar Stufe 2:**

In diesen Seminaren zur Stressbewältigung wechseln immer wieder praktische Übungen mit Reflektionen und Theorie ab.

**„RELAX IN MOVE“ ist einfach zu praktizieren.**

Es gibt kaum Übungen, die im klassischen Sinn zu erlernen sind oder dessen Abläufe man sich merken müsste. Spezielle Körperübungen, die mehr als selbstinitiierte, freie Bewegungsphasen zu bestimmten Themen zu bezeichnen sind, dienen der Wahrnehmung und Lockerung.
Bei den freien Bewegungsphasen entscheidet jeder für sich, auf welche Art er sich bewegt. Es gibt kein falsch oder richtig. Es geht darum sich selbst zu spüren. Das ist die Voraussetzung dafür, die eigenen Bedürfnisse, z.B. nach Pausen, Ruhe und was guttut, zu erkennen. Emotionen können sich lösen und

dürfen ausgedrückt werden, wobei jeder selbst entscheidet, inwieweit er dies tun möchte oder nicht. Die selbstinitiierte Bewegung befreit von Eigen- und Fremdbewertung und führt den Praktizenden zu sich selbst und lässt ihn seine Energien wieder finden.

**Die Beweglichkeit oder Statur spielen für „RELAX IN MOVE“ keine Rolle.**

Die freien Bewegungsphasen machen den Kopf frei und bauen auf lockere Art Stress ab und blockierte Energien können wieder fliessen. Darüber hinaus schärfen sie die Wahrnehmung und schaffen Bewusstsein, z.B. für eine entspannte Körperhaltung und die Atmung. Sie öffnen dafür innere Einstellungen und Verhalten, das z.B. Stress verstärkt, zu erkennen. Und sie lassen das Gefühl wieder finden für den natürlichen Rhythmus von Anspannung und Entspannung, die Balance zwischen Aktivitäten und Ruhephasen.Themenbeispiele sind: „in den Fluss kommen“, „die innere Mitte finden“, „Anspannen und Entspannen“, „sich erden“.

**„RELAX IN MOVE“ führt Sie mit Leichtigkeit zu sich selbst.**

Mit Einfühlungsvermögen und Humor schaffe ich eine geschützte, bewertungsfreie und lockere Atmosphäre, in der das Lachen nie fehlt. Jeder kann so sein, wie er ist, wodurch neue Erfahrungen gemacht werden können und das eigene Potential Stress zu bewältigen erkannt werden kann. Auch die freien Bewegungsphasen haben Leichtigkeit und bringen mit ihrem spielerischen Charakter Spaß. Die Entspannung stellt sich von selbst ein.

**Die „RELAX IN MOVE“ Kurse für Entspannung und Bewusstsein** unterscheiden sich von den Seminaren zur Stressbewältigung darin, dass es im Wesentlichen um freie Bewegungsphasen geht, zur Entspannung und Wahrnehmung über einen längeren Zeitraum von 8 Abenden. Der körperliche und regenerative Aspekt steht mehr im Vordergrund.