



Inhaberin Katja Sümenicht

Bitte vereinbaren Sie einen Termin:
Telefon 0611/89 05 778

Praxis Alleva
Röderstraße 22
65183 Wiesbaden

info@alleva-gesundheit.de
www.alleva-gesundheit.de

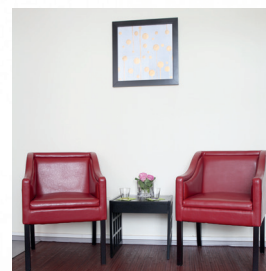
Anmeldung Kurse

Telefon 0611/89 05 778
info@shiatsu-online.de

Einzelsitzungen für Yoga, Qigong und Meditation möglich. Gern berate ich Sie zu unserem Angebot und helfe Ihnen den Kurs zu finden, der Ihren Wünschen entspricht.

PRAXIS

Entspannung und Vitalität



Hier erwarten Sie wunderschöne Räume, zentral und ruhig gelegen, in denen Sie Ruhe und Entspannung finden. Alleva – Gesundheit in Balance, ein Ort mit Angeboten zu Entspannung, Bewegung, Massage und Coaching.

MEDITATION –

Verweilen in Stille



Erholen Sie sich durch Innenschau. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, das Glück unter den Schichten von Stress zu entdecken. Durch einfach erlernbare Konzentrations- und Kontemplationsübungen treten Sie intensiver mit sich selbst und

Ihrem natürlichen Rhythmus in Verbindung. Meditation wirkt aufbauend, Geist und Körper entspannen sich. Innere Kraft und Klarheit können sich entfalten.

Kursinformation:

1x im Monat Dienstag: Zeit: 20:00 Uhr
Termine auf Anfrage

Kursleitung:

Katja Sümenicht: Qigonglehrerin, Shiatsu Therapeutin

Kosten: 10,00 € pro Abend (bitte melden Sie sich an)

YOGA

„Entspannung, Energie und Wohlbefinden“



Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, persönliche Stärken und Schwächen werden im Unterricht berücksichtigt. Neben körperlicher Spannkraft erfahren Sie auch Spaß an der Bewegung.

Die ausgewogene Zusammenarbeit zwischen Körper, Geist und Seele ist die Grundlage von Wohlbefinden und Gesundheit. Durch die Verbindung von Körperübungen (Asanas) und Atemführung (Pranayama), Konzentration und Entspannung, wird Ihre Mitte gestärkt. Physische Präsenz, innerer Frieden und Vitalität nehmen zu. Ist Ihr Körper in Balance, können Sie dem Leben mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit begegnen.

Kursinformation

Montag	ab 18.2.2019	Zeit: 12:45 Uhr
Dienstag	ab 12.3.2019	Zeit: 18:00 Uhr
Dienstag	ab 19.3.2019	Zeit: 19:15 Uhr

Kursleitung

Katja Sümenicht: Yoga- und Qigonglehrerin

Kosten: 80,00 € für 8 x 60 Min.



Alleva
Gesundheit in Balance

Frühling 2019

Shiatsu

Kinesiologie

Yoga

Handanalyse

Qigong

Meditation

Fingermudras

SHIATSU EINZELBEHANDLUNGEN



Shiatsu dient der Erholung und Regeneration. Mittels leichtem, tiefgehendem Druck wird durch Shiatsu der Fluss in den Funktionskreisläufen Ihres Körpers balanciert. Shiatsu harmonisiert und aktiviert, baut Verspannungen ab und beugt neuen Dispositionen vor. Durch den freien Fluss der Lebenskraft entsteht körperliches und geistiges Wohlbefinden. Blockaden werden gelöst, die Lebenskraft (Ki) kann sich entfalten und Ihre Selbstheilungskräfte werden angeregt. Stresssymptome werden reduziert. Sie spüren tiefes Wohlbefinden, fühlen sich lebendiger und ausgeglichener. Shiatsuwendungen sind geeignet für Erwachsene und Kinder. Die Behandlung findet traditionell auf einem Futon statt. Sie bleiben dabei bekleidet.

Kosten: Eine Stunde 55,00 € (davon 50 Min. Behandlung)

PSYCHOLOGISCHE HANDANALYSE

Erkennen Sie Ihre Begabungen



In den Händen spiegelt sich Ihre individuelle Persönlichkeit. Die Muster in den Händen zeigen, wo Ihre Talente, Stärken und Herausforderungen liegen. Die psychologische Handanalyse nach Richard Unger ist eine Orientierungshilfe. Durch das Erkennen des eigenen Potentials erschließen sich neue Perspektiven und Möglichkeiten das eigene Leben zu gestalten.

Lernen Sie sich selbst besser kennen!

Termine nach Vereinbarung

Coach
Katja Sümenicht
Isabell Rosenberg
zertifizierte Handanalytiker

MERIDIANDEHNUNGEN –

aus dem Shiatsu



Sie erlernen ein Übungssystem aus sechs Grundübungen, bei dem man selbstständig jeden einzelnen Hauptmeridian des Körpers und die dazugehörigen Organe aktivieren kann. Der Fluss der Energie (Qi) in den Meridianen (Bahnen in denen die Lebenskraft fließt) wird angeregt und gestärkt. Die Übungen sind einfach zu erlernen. Mit ein wenig Übung und einer gewissen Kontinuität werden Sie schnell feststellen, wie der Körper immer flexibler und vitaler wird. Ziel dieser Übungen ist nicht Ihre Muskeln zu entwickeln, sondern vielmehr die Erhaltung der Gesundheit, Förderung von Entspannung und Beweglichkeit und den Zustand der Meridiane erfahren zu lernen.

Kursinformation

Dienstag ab 19.2.2019 Zeit: 18:00 Uhr

Kursleitung

Katja Sümenicht: Shiatsu-Therapeutin

Kosten: 60,00 € für 6x 60 Min.

HANDMUDRAS



Mudras sind energielenkende Handhaltungen, mit Hilfe welcher die Lebensenergie in bestimmten Körperregionen bzw. Energiezentren konzentriert und gespeichert wird. Handmudras kann man fast überall und immer praktizieren. Gerade in Zeiten von Energieverlust können Mudras positiv auf den Körper und den seelischen und geistigen Zustand wirken. Mudras sind ideal, um Wartezeiten zu nutzen: zum Beispiel im Auto im Stau, im Wartezimmer oder an der Haltestelle. Mudras helfen zur Ruhe zu kommen und sich zu regenerieren. Es gibt auch spezielle Mudras um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen oder Beschwerden zu lindern. Wir werden verschiedene Mudras kennenlernen und ausprobieren.

Schnupperabend

Freitag 22.2.2019 Zeit 11:15 - 12:45 Uhr

Montag 25.3.2019 Zeit 18:30 - 20:00 Uhr

Kursleitung

Katja Sümenicht: Shiatsu-Therapeutin, Yoga Lehrerin

Kosten: je 15,00 €

QIGONG –

Lebenskraft stärken – Stressbewältigung fördern



Durch weiche, fließende Bewegungen und geistige Konzentration kräftigt das Üben von Qigong Ihren Organismus, beugt Krankheiten vor und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Übungen mobilisieren die Gelenke, machen die Leitbahnen frei und tragen zur Kräftigung und Entspannung des Organismus bei. Dadurch führen sie zu einem Gefühl der Wohlspannung, schulen die Selbstwahrnehmung, Konzentrationsfähigkeit und stärken das Immunsystem. Die Kurse – in kleinen Gruppen bis 6 Personen – sind für Anfänger und Geübte jeden Alters geeignet.

Kursinformation *medizinisches Qigong

Mittwoch ab 8.5.2019 Zeit: 17:45 Uhr

Kursleitung

Gudrun Ornth-Sümenicht: Dipl. Pädagogin, Qigong Lehrerin (Uni Oldenburg)

Kosten: 100,00 € für 10 x 60 Min.

*Der Kurs ist von Krankenkassen als *Präventionskurs anerkannt*

Kursinformation Shaolin Qigong

Montag ab 18.2.2019 Zeit: 9:45 Uhr

Donnerstag ab 28.3.2019 Zeit 18:00 Uhr / 14-tägig

Kursleitung

Katja Sümenicht: Qigong Lehrerin, Shiatsu Therapeutin

Kosten: 100,00 € für 10 x 60 min



Anmeldung Kurse

Telefon 0611/89 05 778 oder info@shiatsu-online.de

SHIATSU

Shiatsu-Übungen, die in Form bringen Selbstmassage und Stretching



Im Shiatsu lernen Sie, den Fluss Ihrer Lebensenergie zu balancieren. Aus der asiatischen Sicht ist Ihr körperlich-seelisch-geistiges Befinden Ausdruck des Flusses Ihrer Lebensenergie. Diese fließt in Meridianen, den Energieleitbahnen. Sie lernen Meridiane kennen, dehnen und behandeln. Sie erspüren einzelne Druckpunkte auf den Meridianen, die auch zur Behandlung von Schmerzen einsetzbar sind. Die Behandlung erfolgt in vollständiger Bekleidung. Ist Ihre Lebensenergie im Fluss erfahren Sie Steigerung Ihrer Vitalität, Konzentration und Geschmeidigkeit. Shiatsu stärkt das Immunsystem und stabilisiert Ihre Gesundheit.

Kursinformation

Montag ab 18.3.2019 Zeit: 20:00 Uhr

Kursleitung

Katja Sümenicht: Shiatsu Therapeutin

Kosten: 60,00 € für 6 x 60 Min.

KINESIOLOGIE –

Schwung für Körper und Geist – auch im Alter



Geistig und körperlich fit sein bis ins hohe Alter und so lange wie möglich selbstständig bleiben – das ist der Wunsch der meisten Menschen, wenn sie ans älter werden denken. Um das zu erreichen bietet der Workshop einen Einblick in ein ganzheitliches Körpertraining mit praktischen Übungen, die Sie leicht zu Hause nachmachen können. Durch diese Übungen verbessern sich:

- die Gleichgewichtsfähigkeit
- die Bewegungssicherheit
- die Konzentrationsfähigkeit

Der Kurs richtet sich an alle, die fit bleiben wollen und an Menschen, die mit Älteren arbeiten.

Schnupperkurs

Mittwoch 27.3.2019 Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Samstag 6.4.2019 Zeit: 11:00 - 13:00 Uhr

Kursleitung

Astrid Ziemann: Kincoaching, Kinsporth® - Instructor

Kosten: 20,00 € jeweils