

Mein Profil:

Einzel- und Gruppenunterricht in der Feldenkrais-Methode

Seminare zur Stressbewältigung für Führungskräfte und Mitarbeiter sowie für Menschen in exponierten Berufen

Bewegungs- und Entspannungskonzepte für Herz-Kreislauf-Patienten (u.a. bei Bluthochdruck)

Konzepte für Beweglichkeit und effizientere Körperhaltung am Arbeitsplatz

für Senioren: individuelle Programme für mehr Beweglichkeit, Lockerung und Leichtigkeit im Alter

spezielle Bewegungskonzepte für MS-, Parkinson- und Schlaganfallbetroffene

Seminare für besseren und entspannteren Schlaf, bei Einschlaf- und Durchschlafproblemen

Einzelcoaching zur Bewältigung von Erschöpfungs- und Überlastungsstörungen (Burnout) und depressiven Verstimmungen

Seminare zur Bewältigung von Angst und Panikzuständen (z.B. Flugangst)

Leitung der Seminare:

Dr. phil. Marianne Breuer,
klin. Psychologin und Feldenkrais-
lehrerin

Studium der Psychologie und Volkswirtschaft an der Karl-Franzens-Universität Graz

Weiterbildung in vorwiegend körperorientierten Ansätzen:
Gentle Dance mit John Graham
Eutonie, Alexander Technik,
Konzentrierte Bewegungstherapie

Vierjährige Ausbildung zur Feldenkrais-Lehrerin

Ausbildung in Bones-for-Life (Osteoporose-Prophylaxe)

Weiterbildung im Sounder-Sleep-System mit Michael Krugman

Seit 1986 lebe und arbeite ich am Bodensee (Halbinsel Höri) und betreibe hier eine eigene Praxis

Dr. phil. Marianne Breuer
Klin. Psychologin & Feldenkraislehrerin
Kehlhofstr. 1
78337 Öhningen
T: 07735-3231
H: 0171-3125564
www.feldenkrais-bodensee-online.de
e-mail: feldenkrais@unterseenetz.de

Tiefer und
gesünder
schlafen
mit
Sounder Sleep

Tagesseminar

Samstag
8. November 2008
Bürgerzentrum
Sindelfingen
[www.sindelfinger-
schlafschule.de](http://www.sindelfinger-schlafschule.de)

Dr. Marianne Breuer
Klin. Psychologin &
Feldenkrais-Lehrerin

Tiefer und gesünder schlafen mit dem Sounder Sleep System

Das Sounder Sleep System zeigt einfache wirksame Wege, um zur Ruhe zu kommen und tiefer und besser zu schlafen.

Es basiert auf der Entdeckung, dass man sich mit kleinen, langsamen Bewegungen (Mini Moves) von einem aktiven, wachen Zustand in einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Ruhe versetzen kann. Ist man in diesem Zustand tiefer Entspannung und Ruhe angelangt, schläft man ganz von selbst ein, wenn man Schlaf braucht.

Im Sounder Sleep System synchronisiert man die eigene Atmung mit kleinen, langsamen Bewegungen. Die ruhige Atmung und die Konzentration auf diese kleinen, leichten Bewegungen erleichtern das Abschalten, beruhigen die Gedanken und entspannen den Körper. Man gleitet ganz von selbst in wohligen, geruhsamen Schlaf.

Leitung und Information:
Dr.phil. Marianne Breuer
Klin. Psychologin
Tel.07735 /3231
www.feldenkrais-bodensee-online.de
feldenkrais@unterseenetz.de

Tagesseminar:
8. November 2008
10.00 – 17.00 Uhr
(mit 90 min. Mittagspause)

Seminarbeitrag: € 95,00
Bürgerzentrum Sindelfingen,
Ziegelstr.34

Anmeldung:
Schlafschule Sindelfingen
www.schlafschule-sindelfingen.de
Tel. 07031 / 875812
info@sindelfinger-schlafschule.de
Infos auch bei
Dr. Marianne Breuer
Tel.07735/3231
feldenkrais@unterseenetz.de