

## Was ist Rebalancing?

Rebalancing ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die über das Aktivieren des harmonischen Gleichgewichts zu mehr Körperbewusstheit, Wohlbefinden und Lebensenergie führen kann.

Die Kombination von Tiefengewebsmassage, Gelenkmobilisation und achtsamer Berührung, befreit den Körper allmählich von Verspannungen und alten Haltungsmustern. Dadurch setzt sich Energie frei, die zu mehr Spontaneität und innerer Klarheit führt.

Rebalancing wurde in Anlehnung an die Arbeit von Ida Rolf, die ein System basierend auf zehn Sitzungen kreierte, mit weiteren ausgewählten Elementen anderer Körpertherapien entwickelt.

Das Rebalancing 10-Sitzungs-System beinhaltet die folgenden aufeinander aufbauenden Behandlungen:

### Erste Sitzung: Brustkorb - Inspiration

Erweiterung des Brustkorbs: der Raum zum Atmen wird frei. Lockerung des Zwerchfells: Lebensenergien werden aufgeladen. Das Energiegesamtniveau wird erhöht, wodurch Inspiration gesteigert wird.

### Zweite Sitzung: Beine und Füße - Erdung und Kraft

„Hier auf der Erde stehe ich!“ Starke Wahrnehmung der Erdung, in sich die Kraft des Getragenseins spüren. Lösung von Verspannungen in den Füßen, Beinen und Gelenken

### Dritte Sitzung: Schultern, Arme und Hüfte - Geben und Nehmen

Die Öffnung in die drei Dimensionen: Wahrnehmung des Körperraumgefühls (vorne, hinten und die Seiten)

### Vierte Sitzung: Innenseite Beine und Becken - Festhalten und Loslassen

Die Verbindung von Oberschenkel zum Becken wird entspannt – Festgesessene Strukturen können losgelassen werden, Gang und Haltung werden freier.

### Fünfte Sitzung: Bauch – Zentrum des Seins, der Gefühle

Eine Tiefenbearbeitung der Bauchmuskulatur bewirkt auch Entspannung in der „Gefühlswelt“ und eine Öffnung für Neues wird gegeben.

### Sechste Sitzung: Rücken – Aufrecht sein

Die Entspannung der tiefen Muskelschichten des Rückens und der Beine führt zu mehr Rückhalt und der Fähigkeit, das Aufgerichtetsein intensiver zu spüren.

### Siebte Sitzung: Gesicht – Die Maske fallen lassen

Die Behandlung von Nacken, Gesicht und Hals bewirkt die Lösung von Spannungen im Kiefer und der Augen. Chronische Nackenschmerzen werden gelindert.

### Achte, neunte und zehnte Sitzung: Alles ist offen!

In diesen letzten drei Sitzungen wird ein besonderes Augenmerk auf Integration und Harmonisierung gelegt, wie zum Beispiel die Links-Rechts-Dimension (Frau-Mann) und die Oben-Unten-Dimension (Kontakt zur Erde und zur Intuition). Auf Grund der vorhergehenden Behandlungen wurde die Körperwahrnehmung gesteigert. Der Klient kann jetzt bewusster definieren, welche Bereiche noch einmal besonders behandelt werden sollen.

Sie möchten noch mehr über Rebalancing erfahren? Eine Behandlung ist hierfür am Besten geeignet.

Selbstverständlich stehe ich Ihnen für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

Martina Hintz:

☎ 04186-895980

✉ [info@dein-rebalancing.de](mailto:info@dein-rebalancing.de)

Die angebotenen Behandlungen sind nicht medizinisch. Sie führen zu Entspannung und Wohlbefinden. Im Erkrankungsfalle ersetzen sie keinen Arztbesuch.