



## **Projekt „Aufrichten des physischen und psychischen Menschen“**

### **1.) Projektart:**

Aufrichten des inneren und äußeren Menschen mit speziellen körperlichen und mentalen Techniken wie Massagen, Entspannungsübungen, Autosuggestion, Lösen von Blockaden auf körperlicher und psychischer Ebene. Durch dieses Projekt soll aufgezeigt werden wie das Wohlbefinden durch Gedanken, Bewegung, Ernährung, Entspannung und Wissen beeinflusst wird.

### **2.) Dauer des Projektes**

Das Projekt startet mit 01.01.2022 als Langzeitprojekt von mindestens 10 Jahren mit Option zur Verlängerung, um alle Themen rund um das Wohlbefinden ausgiebig zu erforschen.

### **3.) Mitwirkende**

Wir sind engagierte, überwiegend unterstützende Mitglieder, die sich der Forschung, Wissensbildung und vielseitigen Anwendung in Bezug auf das Wohlbefinden für Kinder und Erwachsene widmen.

Die Teilnahme an diesem Projekt ist für alle Interessierten zugänglich und unabhängig von Herkunft und Sprache, Gesellschaftsschichten, Religion oder Geschlecht. Besonders Förderer und Gönner sind eingeladen daran teilzunehmen.

### **4.) Durchführungsort**

Das Projekt „Aufrichten des physischen und psychischen Menschen“ findet in einem geeigneten Raum statt.

### **5.) Beschreibung des Projektes**

Im Folgenden werden verschiedene Methoden näher erklärt:

#### **• Aufrichten der Wirbelsäule nach Maximilian Huber**

Die Wirbelsäule ist das seelische und körperliche Rückgrat, die energetische und informative Verbindung zwischen Gehirn und Körper. Sie ist Ausdruck der inneren und auch äußeren Haltung des Menschen und stellt seine senkrechte Mitte dar. Über die Wirbelsäule gibt man dem Kunden den Impuls, sich aufzurichten und sich so dem Leben wieder neu zu zeigen. Diese Therapie wird vom Baby bis ins hohe Alter angewandt.

#### **• Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht**

Über Osteopressur werden fehlprogrammierte Muskelverspannungen gelöst und durch gezielte Schmerzfremübungen wird die Wirkung der Osteopressur wirkungsvoll unterstützt.

#### **• Dorn-Breuß-Methode**

Mit der Dorn-Methode sollen Fehlstellungen der Wirbel sanft korrigiert werden. Die Dorn-Breuß-Methode besteht aus zwei unterschiedlichen Behandlungstechniken, die unabhängig voneinander oder miteinander kombiniert durchgeführt werden können.



- **Faszien Massage**

Die Massage der Faszien wirkt vor allem gegen Störungen und Veränderungen am Bindegewebe. Sind die Faszien verklebt oder zeigen sich Knoten so gibt es verschiedene Stimulationsmethoden damit sie wieder gelöst werden.

- **Shiatsu**

Diese Methode ist eine Meridianpunktmassage, ein ideales Mittel gegen Stress, Erschöpfung und Verspannungen, steigert die Lernfähigkeit, hilft erkennen und loslassen von negativen Gedankenstrukturen und gibt mehr Lebensfreude.

- **Coué-Beratung** (Lernschwächen beheben - Autosuggestion)

Jede Person hat ungeahnte Kräfte und Fähigkeiten in sich, um mit Misserfolgen, Schwierigkeiten, Resignation und Krankheiten fertig zu werden. Hier setzt Coué-Beratung für positive Lebensgestaltung mit der Autosuggestion an.

- **Sophrologie**

Ist eine Entspannungstechnik, einsetzbar zur Linderung der körperlichen oder geistigen Beschwerden. Das Ziel dieser Behandlung soll einerseits sein eine bewusste Atmung und Achtsamkeit zu schaffen und andererseits eine Umstrukturierung negativer Gedankenmuster durch Worte zu bilden. Durch diese wohlfühlenden Schritte erhält der Körper ergänzend eine fühlbare Entspannung, von Geist und Körper.

- **Wellnessmassagen**

Hierbei werden verschieden Massagetechniken angewendet.

## **6.) Ziel des Projektes**

Ziel soll es sein den Menschen als Ganzes mithilfe der oben beschriebenen Methoden aufzurichten. Es soll herausgefunden werden wie Gedanken, Bewegung, Entspannung und Ernährung das Wohlbefinden eines gesunden Menschen beeinflusst.