



Biodynamische Massage & Körperarbeit

Bei Fragen und Terminwünschen melde dich gern bei mir

Jana Storbeck
janastrbck@posteo.de
0157/ 53372589

Über Berührung, Bewegung und Kontakt:

Wiederaufnahme deiner Empfindsamkeit
Verkörpernten Spannungen mitfühlend begegnen
Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen stärken

Was? Mein Behandlungsansatz ist in der biodynamischen Körperpsychotherapie nach Gerda Boyesen verwurzelt und durch jahrelanges Gruppenleiten im Kundalini Yoga ausgerichtet.

Wie? Mit viel Bedacht, Neugier und Faszination für Körperintelligenz unterstütze ich dich darin, dein Körperbewusstsein zu stärken, Wohlbefinden zu spüren und eigenmächtig deinen Körper zu bewohnen. In Berührung und Bewegung folgen wir deinen Körperempfindungen, nutzen dein Biofeedback und hören auf innere Impulse.

Wofür? So kannst du verkörperte Spannungen lösen, deine Ressourcen stärken und Stress verdauen. Dein System kann sich re-organisieren und regulieren. Ich freue mich darauf, dich im jeweiligen Moment zu begleiten, oder auch auf zurückliegende Ereignisse Bezug zu nehmen und diese gemeinsam zu integrieren.

In der Biodynamik werden keine kathartischen und extremen Gefühls- oder Körpererlebnisse angestrebt. Viel mehr geht es um ein Gewahrwerden der gesendeten Signale deines Körpersystems und dem langsamen "Schmelzen" verkörperter Spannungen und Mangel Erfahrungen durch ein bezeugendes Gegenüber.

Was bedeutet Biofeedback?

Während der Massage kann ein Stethoskop verwendet werden. Dieses liegt unterhalb des Nabels auf und macht die Psychoperistaltik hörbar. So bekomme ich während der Berührungen klare Hinweise darauf, wo angestaute Energie über Kontakt wieder ins Fließen kommen kann.



Regenerative Strukturen Halle

90 min Behandlung

60-90 Euro

(Verkürzte Session nach individueller Absprache möglich)

Mit meiner Arbeit bin ich Teil der Regenerativen Strukturen Halle, um Engagierte für einen gesellschaftlichen Wandel gezielt zu unterstützen.

Info unter: regenerative-strukturen-halle.de