



## **André Siegrist**

Praxis für Massagetherapie und Wellness

Seestr. 9 D - 83209 Prien am Chiemsee  
Tel: 08051 96 55 944 Mobil: 0178 645 15 25  
www.siegristandre.de mail@siegristandre.de

# **Rebalancing - Behandlungen und Themen der 10 Sitzungen**

## **1. Sitzung – Die Behandlung am Brustkorb**

Aufrichtung, Öffnung, Weite, Inspiration, Empfangen, Atmung - der Austausch zwischen Innen und Außen, Resonanzkörper für die Stimme, Raum für das Herz

## **2. Sitzung – Die Behandlung an den Beinen und Füßen**

Stand - den Standpunkt finden und halten, Gang, die Balance finden, das Spiel mit der Schwerkraft, Bodenständigkeit, Erdung, getragen und verwurzelt sein

## **3. Sitzung – Die Behandlung der Arme, Schultern und Körperseiten**

Handlungsfähigkeit, Geben und Nehmen, Abgeben, Tragen, Heben, Begegnen, Grenzen wahrnehmen und setzen, Umarmen, die Schultern entlasten

## **4. Sitzung – Die Behandlung an den inneren Beinen und am Becken**

Die tragenden Säulen, die Körpermitte - das Zentrum der Kraft, Sexualität, Kontrolle und Hingabe, Festhalten und Loslassen, innere Stille

## **5. Sitzung – Die Behandlung am Bauch**

Zentrum der Gefühle, Intuition, Vertrauen, Selbstannahme, Entspannung, Verdauen, Umwandlung

## **6. Sitzung – Die Behandlung am Rücken**

Wirbelsäule – die Säule der Aufrichtung, Aufrichtigkeit, Haltung, Rückhalt, Zurückhaltung, Unterstützung, Flexibilität

## **7. Sitzung – Die Behandlung am Nacken, Kopf, Hals und Gesicht**

Den Nacken entspannen, die Angst im Nacken loslassen, Wille, Kontrolle, Fixierungen aufgeben, (Neu)Orientierung, Veränderung zulassen, authentisch sein, sichtbar, fühlbar, hörbar sein, sich zeigen, zur eigenen Größe stehen

## **8. bis 10. Sitzung – Vertiefungs- und Integrationsbehandlungen in allen Körperbereichen bei individueller Behandlungsausrichtung**

Integration, Polarität und Resonanz erfahren, Verbindung schaffen zwischen äußeren und inneren (Körper)Räumen, Einfühlungsvermögen, Empfänglichkeit, Körperbewusstsein, Zusammenhänge erkennen, Koordination und Kreativität entfalten, empfangen und abgeben, Leichtigkeit, Verbundenheit, Verantwortung, den Körper als Ganzes erleben – als Einheit – im Einklang mit sich und dem Umfeld