

FRAUEN - BeWEGung

KörperTherapie für Frauen

FRAUEN-BeWEGung meint,
in Bewegung und auf dem Weg zu sein:
nicht nur lila, sondern auch pink und
in allen Farben des Regenbogens
für sich körperliche und seelische Aspekte
von Sex & Gender / Körper + Geschlechtsrolle
entdecken, verändern und evtl. überschreiten.

Mein Angebot ist, mit wertschätzenden Techniken
sich besser kennen zu lernen, eine Sprache für das
Erleben zu finden und Ressourcen zu entdecken.

Themenschwerpunkte

- Gynäkologie (auch nach OP) insbesondere
 - Beckenboden (kräftigen ~ entspannen)
 - Onkologie (begleitend)
 - Zyklus, Rhythmus mit & ohne Mens
- Sexualität (Information und Beratung)
 - sexuelle Identität & Orientierung
 - Un/Lust, Bedürfnisse und Praktiken
 - Konsens-Prinzip & Modelle von Beziehung
- Körperarbeit (auch begleit. zur Psychotherapie)
- Psycho-Somatik
- lymphatische Beschwerden
- "Haltung" & Wirbelsäule, Becken, Hüftgelenke
- Balance zwischen Kraft & Entspannung
- Ressourcen und Selbstheilungskräfte

Je nach Interesse oder speziellen Anliegen
wird in Absprache eine Methode ausgewählt
oder individuell eine Kombination empfohlen.

Silvia Mosen

Zu meiner Person

* 1969

Studium: Linguistik, Philosophie, Psychologie (M.A. 1994)
Ausbildung als Physiotherapeutin (1994-1997)
Prüfung zur Heilpraktikerin (1998)

Yoga (u.a. Luna-Yoga bei Adelheid Ohlig)
Chi Gong (u.a. bei HP Susanne Heil)
Tanz: Ballett, Bauchtanz, Standard/Latein, Salsa, Tango

Weiterbildungen

Shiatsu (Schule Edith Storch, Prüfung nach GSD-Kriterien)
Fuß-Reflex (bei HP Carlen Wijnen)
Manuelle Lymphdrainage (Földi-Schule) + Refresher
Wirbeltherapie nach Dorn (bei HP Michaela Grigat)
Cranio-Mandibuläre Dysfunktion (Brüggemann-Konzept)
"Ressourcenorientierte Traumatherapie"
(bei Dipl. psych. Lydia Hantke)
"Intensivtraining der Beckenbodenmuskulatur
nach Benita Cantieni"

Fortbildungen

z.B. diverse zum Thema Beckenboden
Shiatsu (u.a. bei Pamela Ferguson)
Hatha-Yoga (bei HP Elisabeth Landolt-Tiedje)

Tagungen LACHESIS Berufsverband für Heilpraktikerinnen
z.B. "Körperbilder", "Gynäkologie", "Trauma", "Sexualität",
"Frauenspezifische Krebserkrankungen / Lymphsystem"

Autorin, redaktionelle Tätigkeit und Lektorat

Redaktionsleitung Fachzeitschrift *LACHESIS* (2007-2012)
Co-Autorin "Frauenkörper neu gesehen" (Orlanda 2012)
Fachartikel in verschiedenen Medien (als PDF online)

Modalitäten

- Einzelarbeit als Heilpraktikerin (für Selbstzahlerinnen)
als Physiotherapeutin (Rezept privat KV)
- Workshops und Vorträge, Artikel und Fachlektorat

weitere Informationen und Termine

telefonisch - per @ / Post - persönlich

sm 02-2020

FRAUEN - BeWEGung

KörperTherapie für Frauen



Silvia Mosen M.A.
Physiotherapeutin
Heilpraktikerin

Beckenboden-Basisarbeit (u.a. nach Cantieni)
Yoga / Wahrnehmungsübungen
Shiatsu
Fuß-Reflex
Manuelle Lymphdrainage

Mariannenstraße 30
10999 Berlin-Kreuzberg
Telefon 030 / 612 857 50

smo@praxis-frauenbewegung.de
www.praxis-frauenbewegung.de

U 1+8 U-Bahnhof Kottbusser Tor
Mariannenstraße → Richtung Ufer

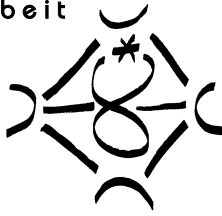
sm

Beckenboden-Basisarbeit

Der Muskelteppich Beckenboden als Zwischenetage im Hochhaus Mensch kann aus der Basis des Beckens viel Kraft geben.

Dabei ist er wie eine Schwingtür zwischen Körper und Seele:

sich als Frau kennen zu lernen - die eigene Mitte zu finden - ist nicht nur wichtig bei gynäkologischen Beschwerden, sondern entwickelt auch Selbst-Bewusstsein für eine entspannte gute (Körper)-Haltung von Kopf bis Fuß.



Günstig zu beeinflussen sind insbesondere:

- "Reizblase", "Blasenschwäche", Senkungen
- Zyklus-Störungen / Mens-Schmerzen
- begleitend bei gyn. Erkrankungen
- Rekonvaleszenz nach (gynäko-/urologischer) OP
- Orthopädie: Wirbelsäule, Kreuzbein, Hüftgelenk
- Psycho-Somatik: Mitte, "Haltung", Selbst-Bewusstsein
- Sexualität: Verletzungen heilen, Lust (neu) entdecken, ein Bild von sich als sexuellem Wesen entwickeln

Meine **Beckenboden-Basisarbeit** basiert auf dem Training nach BENITA CANTIENI. Diese Übungen wirken gezielt an den tiefen Muskelschichten des Beckenbodens und gehen damit über die verbreiteten "Kneif-Übungen" weit hinaus. So wird der gesamte Muskelteppich im wahrsten Sinne des Wortes als Becken-"Boden" aktiviert.

Als Grundlage führe ich ein Befundgespräch und berate zum Verhalten im Alltag. Individuell werden Beschwerden betrachtet, Anatomie erklärt und Übungen ausprobiert. Dabei ist nicht nur Kraft wichtig, sondern auch Entspannungsfähigkeit.

Die ausgewählten Übungen können ergänzt werden durch Dehnungen und Atemtechniken aus dem Yoga, Arbeit mit den Chakren und Visualisierungen, um Bilder für das (Körper)-Erleben zu finden.

Nicht zuletzt über die psycho-somatische Symbolik (Schließen & Öffnen) können sich Lebensthemen klären, Ressourcen aktiviert und neue Wege möglich werden.

Yoga/Wahrnehmungsübungen

Entspannung und Balance für Körper, Geist und Seele entstehen durch sanfte Dehn- und Spürübungen, die durch Atemtechniken ergänzt werden. Meine Schwerpunkte sind Wirbelsäule und Becken, um wohltuende Bewegungen und Haltungen zu finden, Individuelles Spüren gibt Raum & Zeit zu entdecken, was gut tut. Der Aspekt der Selbsthilfe dabei: Jede Frau erkennt sich als ihre eigene Expertin.

Visualisierungen sind innere Bilder für körperlich-seelische Prozesse, die über Gespräche oder geführte Meditation individuell entwickelt werden. Themen können sein:

- den eigenen Körper entdecken & Worte dafür finden
- Kraft & Entspannung / Körperhaltung & Bewegung
- Anatomie spüren: Lage und Funktion von Organen
- Vorstellungen von Krankheit, Heilung und Gesundheit
- Ressourcen (wieder) finden auch als Hilfe im Alltag
- Zeit & Raum: was war, was ist, was soll werden

So wird vermittelt zwischen Körper & Seele und alle Sinne leben auf: sehen, hören, riechen, schmecken und tasten. Anatomie bildhaft zu erklären kann Bewegung(s-Qualität) verbessern, z.B. im Yoga, Tanz, Sport und Alltag.

Wirbelsäule Workout+ Plus

Von Kopf bis Fuß meint oft, dass zwischen Nacken und Becken Veränderung sein soll. Auf Basis der klassischen Physiotherapie nutze ich Elemente aus Yoga, Shiatsu, Spirdynamik und Wirbeltherapie (Dorn).



Fuß-Reflex

Die Tradition heilsamer Massage der Füße ist aus vielen Kulturen überliefert. Das Prinzip besteht darin, den Fuß stellvertretend für den ganzen Menschen zu behandeln. Das kann z.B. die Selbstheilungskräfte stärken. Ich arbeite je nach Vorgespräch klassisch über die Organ-Zonen oder sanft über die Lymph-Zonen am Fuß. Auf energetischer Ebene kann auch ausbalancierend über die Chakren-Reflexpunkte behandelt werden.



Shiatsu

Diese japanische Technik zur Behandlung der Meridiane (Energiebahnen der chin. Medizin) harmonisiert den Energiefluss im Körper, um so eine bessere gesundheitliche Balance (wieder) herzustellen.

Über Druck, z.B. durch Handballen und Daumen direkt an den Energiebahnen, und Dehnung der Meridiane durch Bewegen-Lassen können Störungen der Befindlichkeit positiv beeinflusst werden.

Abgestimmte Meridian-Dehnungen zur Selbstbehandlung können das Berühren-Lassen ergänzen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennt 5 Elemente, die den Lebensphasen entsprechen:

Metall, Wasser, Holz, Feuer, Erde.

Die Farben weiß, blau, grün, rot, gelb entsprechen den Jahreszeiten Herbst, Winter, Frühling, Sommer und "Altweibersommer".



Manuelle Lymphdrainage

"Heiliges Wasser" hat die antike Medizin die Lymphe genannt. Die Behandlung wird erlebbar als ein "in Fluss kommen".

Im Sinne einer ganzheitlichen Heilkunde dient das nicht nur der Reduzierung von Lymph-Ödemen (Schwellungen), sondern ist sanft fließende Entspannung, Entlastung des Gewebes.

Med. Indikationen sind z.B. Venenschwäche, nach Unfällen oder Operationen (u.a. wenn Lymphknoten entfernt worden sind).

Unterstützende Wirkung ist möglich z.B. bei chron. Hauterkrankungen oder Infektanfälligkeit.

Ergänzt werden kann die Behandlung durch spezielle Bewegungsübungen, die auch für Zuhause gedacht sind.