



# Wohlbefinden lernen

Ein Vortrag über die  
Arbeitsweisen der Grinberg  
Methode

**Vered Manasse**

Lizenzierte Lehrerin  
der Grinberg Methode

Freitag 27. Januar 2012  
um 18:30

## Wohlbefinden lernen

**Hindern Dich Schmerzen, körperliches Unwohlsein oder starke Stimmungen daran, Dein Leben so zu führen, wie Du es willst? Erlebst Du diese Situationen immer wieder, als könntest Du nichts daran ändern? Fehlen Dir die Energie und der Elan, Deine Wünsche in die Tat umzusetzen?**

**Oft unterscheidet sich unser Alltag sehr davon, wie wir unser Leben eigentlich gerne leben würden. Häufig geraten wir in wiederkehrende Situationen, auf die wir stets auf dieselbe Art und Weise reagieren. Jedes dieser Haltungs- und Verhaltensmuster hinterlässt Spuren im Körper. Diese können sich in wiederkehrende Symptome verwandeln, z.B. Schmerzen, Stress, Verspannungen, Angstgefühle oder Nervosität.**

**Die Grinberg Methode bietet einen strukturierten Weg, mit dem Körper und durch den Körper zu lernen. Ziel ist es, wiederkehrende und einschränkende Lebensweisen erkennen und stoppen zu können. So können wir tatsächliche Veränderungen in unserem Körper und in unserem Leben erreichen.**

**Einladung zum kostenlosen Vortrag mit  
Demonstrationen und Diskussionen**

**mit *Vered Manasse*, lizenzierte Lehrerin der Grinberg Methode  
Englisch mit deutscher Übersetzung**

**Raum für Meditation und Bewegung**

**Rutschbahn 11A (Hinterhof, 1. Stock)**

**20146 Hamburg / Grindelviertel**

**U1 Hallerstraße, Bus 15/5 Bezirksamt Eimsbüttel U2 Schlump**

**Info: [vc@GrinbergMethod-Germany.com](mailto:vc@GrinbergMethod-Germany.com)**

**Tel: 030-44048526**

**[www.GrinbergMethod-Germany.com](http://www.GrinbergMethod-Germany.com)**

**[www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com)**