

## Anwendungsbereiche für SIB



- Einschränkungen des Bewegungsapparates
- Haltungsschäden
- Migräne
- Wirbelsäulensyndrome
- Muskelverspannungen
- Atemprobleme
- stressbedingte Symptome
- psychische und physische Belastungszustände
- Rehabilitation bei neurologischen Erkrankungen (Schlaganfall) und nach Unfällen
- Geburtsvorbereitung

Ebenso eignet sich SIB zur Verbesserung des künstlerischen Ausdrucks (Tanz, Theater, Musik) und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls.



Eine individuelle Behandlungseinheit dauert ca. 90 Minuten.  
Termine nach telefonischer Vereinbarung



SYSTEMISCHE UND INTEGRATIVE  
BEWEGUNGSLEHRE®

Assoziierte PartnerIn des  
ISIB - Ausbildungsinstituts Wien-Graz  
[www.isib.org](http://www.isib.org), email: [office@isib.org](mailto:office@isib.org)

[www.isib.org](http://www.isib.org)

SYSTEMISCHE UND INTEGRATIVE  
BEWEGUNGSLEHRE®



Die Kunst,  
Berührung,  
Bewegung  
und Bewusstheit  
für Gesundheit zu nutzen

## Was ist Systemische und Integrative Bewegungslehre®

Die Systemische und Integrative Bewegungslehre® SIB ist ein bewegungspädagogisches Konzept mit therapeutischen Auswirkungen. Sie ist eine wirkungsvolle Methode der Gesundheitsvorsorge, die neuesten Erkenntnissen über körperlich-seelischen Lernvorgängen entspricht. SIB schult das Bewusstsein für den Zusammenhang von Bewegungen des Körpers und Seelenbewegungen.

SIB geht davon aus, dass wir Menschen über das Bewusstwerden von Bewegung die Qualität unseres Lebens wesentlich verändern und verbessern können. SIB macht erfahrbar, wie Denken, Fühlen, Bewegen und Handeln zusammenspielen, um den Weg von Schmerz und Einschränkung zu größtmöglicher Bewegungsfreiheit zu weisen.

SIB arbeitet an der Aus- und Aufrichtung, an Erdung, Ausgleich, Balance und an den grundlegenden Funktionen des menschlichen Organismus wie Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen, Rollen, Drehen usw.

## Ursprung von SIB

SIB führt Wissen und Praxis aus der Feldenkraismethode® mit lösungsorientierten und systemisch-therapeutischen Verfahren zusammen.

Insbesondere die von Univ. Prof. Alon Talmi, Dr. Moshé Feldenkrais` ältestem Schüler, entwickelten präzisen Berührungslektionen bilden die Grundlage für die von Dr. Nurit Sommer und Gudrun Schreiner entwickelte Methode.

## Die Arbeit mit den Händen am Körper

Der/ die KlientIn liegt auf einer Liege , sitzt auf einem Sessel oder Ball und erfährt durch präzise ausgeführte Bewegungen, die über die Berührung der Hände vermittelt werden, wie sich seine/ihre grundlegenden Bewegungs- und Haltungsmuster anfühlen.

- Wo ist Einschränkung?
- Wo ist Spielraum?
- Wie fühlt sich der Weg von Einschränkung zu Freiheit an?
- Welche unbenützten Potentiale eröffnen sich und wollen gelebt werden?

In angenehmer, sanfter Weise wird allmählich und nachhaltig mehr Bewusstheit für Bewegung, Haltung und Atem initiiert und ins Selbstbild integriert. Dadurch entsteht Selbst - Verständnis. Schmerzen wandeln sich zu Bewegungsfreude, Standpunkte werden zu überraschenden Spielräumen.

## Das lösungsorientierte Gespräch ...

dient zur Abklärung von Zielen und dem Entwickeln von neuen Sichtweisen sowie der Integration der Erfahrungen.

Durch beide Zugänge erleben wir Entlastung, fühlen uns in unserer Mitte, stehen satt und sicher am Boden. Leichtigkeit, Lebensfreude und Optimismus können ins Leben treten.

(Zitate: ISIB, Institut für Systemische und Integrative Bewegungslehre)

