

Impulse – Einsichten – Wissen



Rebalancing Schule

*Rebalancing –
Beruf und Berufung
Die Ausbildung*



Die Rebalancing Schule bildet seit 1995 hunderte Teilnehmer aus Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien zu Rebalancern aus. Viele praktizieren mittlerweile in eigener Praxis oder nebenberuflich. Für andere ist Rebalancing zur schönsten Nebensache der Welt geworden, die einen festen Platz in ihrem Alltag eingenommen hat.

„Wie immer Sie diese wertvollen Impulse und das neu erworbene Wissen nutzen: Diese Zeit wird zu einer inspirierenden und berührenden Erfahrung in Ihrem Leben werden.“ Elfi und Bernd Scharwies

INHALT

2	REBALANCING
4	WAS IST REBALANCING?
6	DIE BERÜHRUNG
8	ZEHN-SITZUNGSSYSTEM
10	DIE AUSBILDUNG
12	BERUF UND BERUFUNG
14	MASSAGETRAINING
16	LEHRÜBERSICHT
17	AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE
20	SCHULUNGSMATERIAL
22	LEHRER UND SCHULUNGSORTE
24	STIMMEN
	ANLAGEN: TERMINE, PREISE, ANMELDUNG, AKTUELLES



Von unterschiedlichen Arbeitsweisen ausgehend, entdeckten geniale Körpertherapeuten wie Moshe Feldenkrais, F. A. Alexander, Milton Trager, John Upledger oder Ida Rolf, dass der Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet werden will. Rebalancing ist aus den therapeutischen Erkenntnissen vieler dieser Körperarbeitsschulen hervorgegangen. George James, einer der Gründungsväter von Rebalancing, bringt diese über 20jährige Entwicklungsgeschichte von Rebalancing in einem Satz auf den Punkt:

*Rebalancing ist das Beste von allem,
was am Besten wirkt.* George James, Mitbegründer von Rebalancing



Die Rautenmuskeln sind mitverantwortlich für zu große oder zu wenig Spannung zwischen den Schulterblättern.

Rebalancing ist eine erprobte und erfolgreiche alternative Heilmethode. Selbstbewusstsein, Sich-Annehmen und eine natürliche Beziehung zum eigenen Körper werden gefördert. Diese körperorientierte Therapieform besteht aus einer einzigartigen Synthese von Körperlesen (Blickdiagnostik), tiefer Bindegewebsmassage, Gelenklockerung und achtsamer Berührung. Dem Menschen wird als Einheit von Körper, Geist und Seele begegnet. Rebalancing unterstützt die körpereigene Intelligenz, aktiviert die Selbstregulierungskraft und verbessert das Körperbewusstsein. Sie erfahren wie die Körperhaltung von Lebenshaltungen geprägt wird und wie beides verändert werden kann.

Auf der körperlichen Ebene erfahren Sie Lockerung und Entkrampfung von verspannten Gewebsverbänden. Sehnen, Bänder und Muskeln regulieren sich, Ihr Körper richtet sich auf und rückt sich zurecht. Ihre Bewegungsabläufe werden geschmeidiger. Eine neue äußere und innere Haltung entsteht. Psychisch kommt eine Besonderheit des menschlichen Bindegewebes zum Tragen: jede Zelle hat ihre eigene Erinnerung. Wenn die Hand des Körpertherapeuten lösend auf das Gewebe einwirkt, können alte Gefühle und Erinnerungen gelöst werden. Energetisch beginnen Sie zu spüren, wie sich jeder Winkel Ihres Körpers mit Wärme füllt. Zur Behandlung von Schmerzen, speziell des Bewegungsapparates, ist Rebalancing ebenfalls geeignet, da es Verspannungen und die dadurch verursachte Schiefelage ausgleicht.

Rebalancing ist eine orthopädische Schmerz- und Körpertherapie. Sie basiert auf fundiertem Wissen um Körperstruktur und -intelligenz.

Das Schlüsselbein-Brustbein-Gelenk verbindet den Schultergürtel mit dem Rumpf.





*Achtsam und fokussiert sinken die
Fingerkuppen in das Gewebe.*

Einfühlsame und gezielte Berührung ist im Rebalancing das zentrale Werkzeug, um mit dem Patienten in Kontakt zu kommen und Vertrauen aufzubauen. Deswegen lehren wir die verschiedensten Arten und Qualitäten der Berührung. Berühren und berührt zu werden ist für das (Über)Leben von ebenso existenzieller Bedeutung wie die Nahrung. Von etwas berührt sein, drückt aus, dass uns etwas nahe (ans Herz) geht. Berühre ich jemanden, überwinde ich die Distanz zum anderen wie zu mir selbst.

Berührung findet immer im Hier und Jetzt statt und hilft in die Gegenwart zu gelangen. Berührung tut gut, wenn sich zwei Menschen freiwillig für sie entscheiden. Sie ist ehrlich, denn ich kann genau wahrnehmen, was mir die Berührung vermittelt. Schon kleinste Berührungen bringen das gesamte Energiesystem des Körpers in Fluß.

Berührung bedeutet im Rebalancing auch Gewicht und somit Druck einzusetzen, um starre Bindegewebsstrukturen „aufzuweichen“. Dieser Druck kommt nicht durch Krafteinsatz zustande, sondern indem wir unser Körpergewicht auf entspannte und elegante Weise wirken lassen. Unsere Bewegungen sind immer fließend, weich und zentriert. Es entsteht ein Dialog zwischen unseren Händen und dem Gewebe. Die Hände warten, bis das Gewebe nachgibt, d.h. uns einlädt, tiefer einzusinken.

„Wenn ich jemanden berühre, fordere ich nichts von ihm, ich spüre nur, was – ob er es selbst weiß oder nicht – der andere nötig hat, und was in diesem Augenblick zu tun sei, damit er sich besser fühlt.“

Moshé Feldenkrais



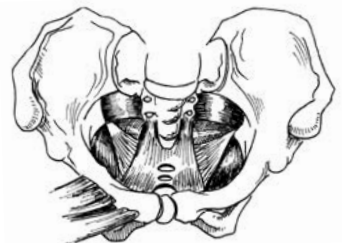
Die Dehnung im Becken mit gleichzeitigem Schulterstrich lassen den Körper unmittelbar seine vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten erfahren.

Die Serie der zehn Sitzungen ist vergleichbar mit einer mehrwöchigen, körperspirituellen Reise. Verschiedene Aspekte des Seins können zum Vorschein kommen. Die Sitzungen werden der individuellen Geschichte jedes Einzelnen, seinen Bedürfnissen und seiner jeweiligen Lebenssituation angepasst. Die nachfolgend aufgeführten Themen ergeben sich aus den psychosomatischen Aspekten der berührten Körperbereiche.

In der ersten Sitzung geht es um Empfangen und Inspiration. Die zweite Sitzung thematisiert Getragensein und Erdung. Durch die Arbeit an den Schultern und Armen kommen wir in der dritten Sitzung mit den Themen Verbinden, Nehmen und Geben in Kontakt. In der vierten Sitzung geht es um die Körpermitte und um Stille. Vertrauen, Verdauen, Einklang von Denken, Handeln und Fühlen begegnen uns in der fünften Sitzung. Um Rückhalt, Rücken stärken, Aufrichtigkeit, Zurückhaltung geht es in der sechsten Sitzung. Die siebente Sitzung befasst sich mit identisch sein, sichtbar, fühlbar, hörbar sein, zu Deiner Größe stehen. Die achte bis zehnte Sitzung sind Integrationssitzungen. Dabei geht es um Neuorientierung, Neuentdeckung und darum, die Zusammenhänge aller körperlichen Bereiche zu erfahren und umzusetzen.

Wir neigen dazu, unsere Körper als „fertige Skulpturen“ zu sehen – fest, fixiert, materielle Objekte – aber in Wahrheit sind sie mehr wie Flüsse, ständig sich verändernd, fließende Muster von Intelligenz.

Der Beckenboden wird von drei handtellerdicken Muskelschichten ausgekleidet.

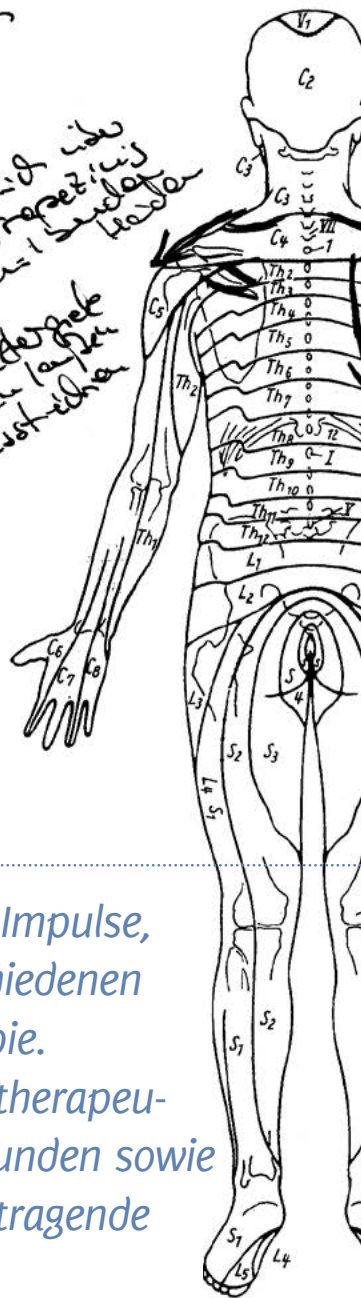
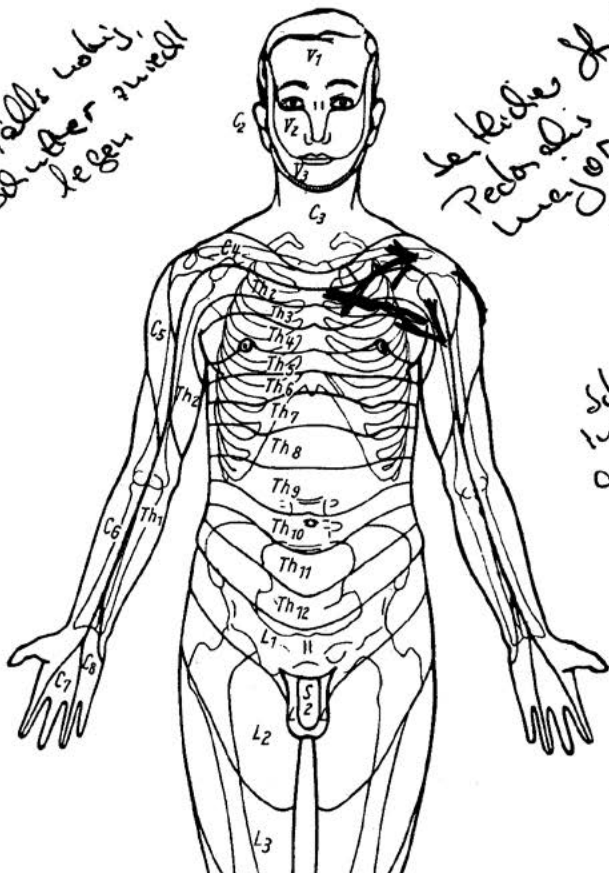


Falls lobig,
so über zwei
legen

keine Hand
Rechts die
links

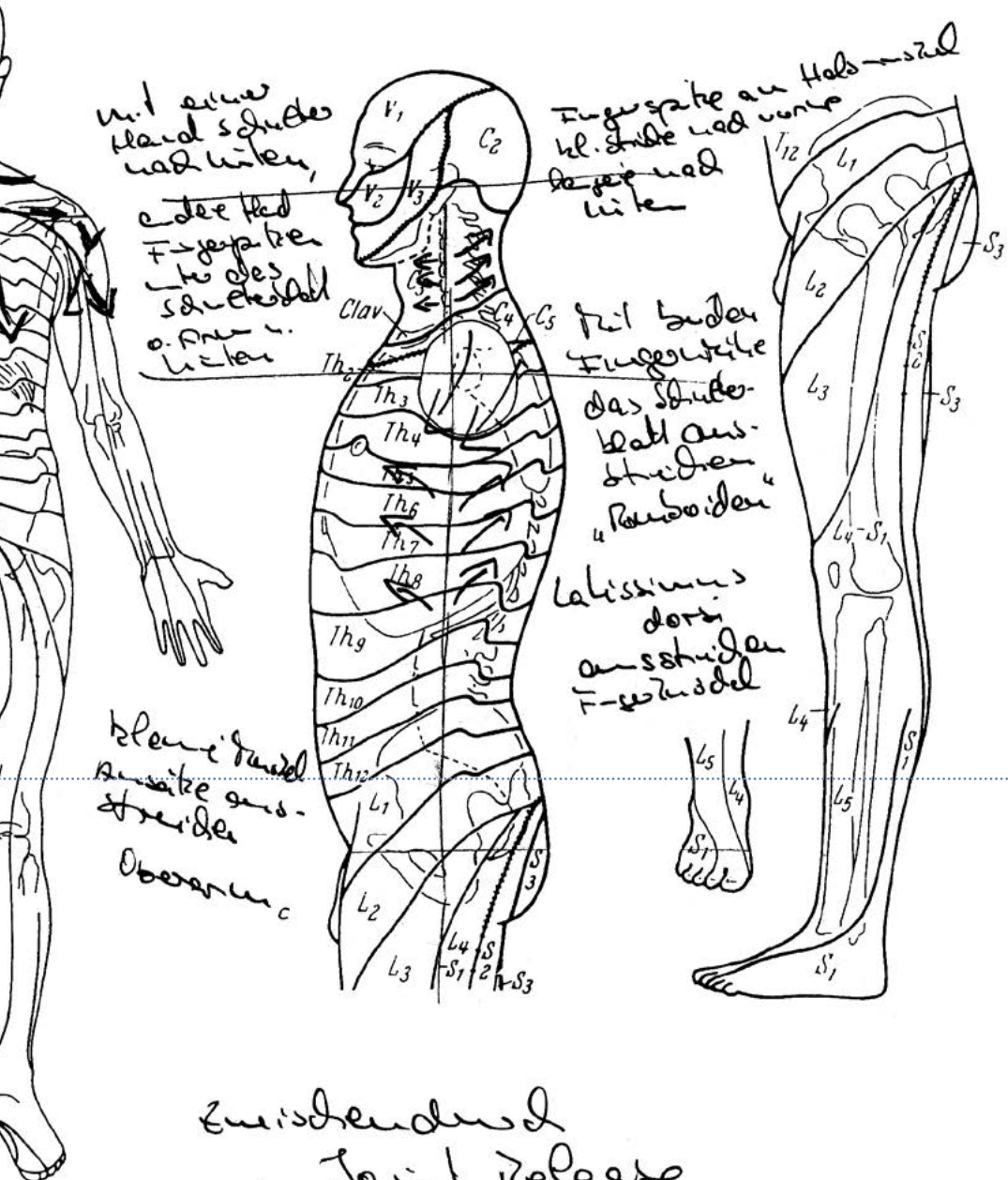
Hand ist
Trapezium
mit Scapula
Halter

Schultergürtel
hinter laufen
ausstrahlen



Die Ausbildung bietet Ihnen wertvolle Impulse, Einsichten und Wissen aus den verschiedenen Bereichen der modernen Körpertherapie. Die Selbsterfahrung durch bewegungstherapeutische Übungen, intensive Gesprächsrunden sowie Meditationseinheiten ist eine weitere tragende Säule des Ausbildungskonzeptes.

DIE AUSBILDUNG



mit einer Hand schubend nach hinten, andere Hand Fingerhaken des Schultergürtels o. Arm u. Hüfte

Fingerspitze an Halswirbel kl. Stufe nach vorne zeigen nach hinten

Teil jeder Fingerhaken das Schulterblatt ausstrahlen "Rauwiden"

Latissimus dorsi ausstrahlen Fingerhaken

kleine Hand ausside ausstrahlen Oberarm

Zwischenhand Joint Release

Relax lift



Der Counterstretch: Die Hände gehen von der Mitte der Brustwirbelsäule entgegengesetzt über den Rücken zu den Schultern bzw. zur Lendenwirbelsäule. So wird der Rücken wohltuend gedehnt.

Die qualifizierende Rebalancing-Ausbildung umfasst einen Schulungszeitraum von über 500 Ausbildungsstunden innerhalb von 18 Monaten. Das ausgewogene Verhältnis von Theorie und Praxis sowie Handwerk und Körperspiritualität macht das Lehrangebot methodisch einzigartig. Die inspirierende Anleitung ermöglicht den Einstieg in einen zukunftsweisenden Beruf und eröffnet so neue Perspektiven, die auf viele Arbeitsfelder übertragbar sind.

Das Rebalancing-Zehn-Sitzungssystem bildet die Ablaufstruktur für die Ausbildung. Vorrangig werden genaue Wahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Selbstbeobachtung, Körpergefühl und Behandlungstechnik in der Berührung geübt und geschult. Ergänzend dazu werden Basiskenntnisse der Anatomie und der Physiologie vermittelt. Die Ausbildung verfolgt ein körperorientiertes pädagogisches Konzept, das grundsätzliches Wissen für ein erfülltes Leben vermittelt. Sie lernen fundamentales stets aktuelles Körper-Wissen, das grundsätzliche (Lebens-)Zusammenhänge erfasst. Dafür bieten wir mehrere Zugänge an: Wissenschaftlich-technische Aspekte spielen eine ebenso große Rolle wie einfühlsam intuitive Dimensionen.

Unsere Ausbildung ist getragen von Akzeptanz, Präsenz und dem Wissen, dass jeder Mensch alles besitzt, was er für seine Heilung benötigt.



Berührungen an den Füßen wirken emotional stabilisierend. Sie werden bei starker innerer und äußerer Unruhe, Krisen, aber auch bei Kopfschmerzen eingesetzt.

REBALANCING MASSAGE AUSBILDUNG

DIE GRUNDLAGEN VON REBALANCING

14 | 15

Die Rebalancing-Massage-Ausbildung vermittelt Ihnen in den ersten 14 Ausbildungstagen die ersten drei Rebalancing-Sitzungen und die Tibetische Massage. Sie lernen die Botschaften Ihres Körper besser wahrzunehmen und die Zusammenhänge zwischen Verspannungen, Schmerzen und ihren Auslösern zu verstehen. Ziel ist es, Ihnen eine solide, praxisbewährte Grundlage für sinnvolle und wohltuende Massagen zu vermitteln.

Da dieses Training der erste Teil der Rebalancing-Ausbildung ist, rechnen wir bei Fortführung die 14 Trainingstage und den Trainingspreis an. Das Massage Zertifikat berechtigt Sie jedoch noch nicht zur Verwendung des Begriffs Rebalancing.

Die Ausbildung stärkt Ihr Einfühlungsvermögen und vermittelt die Grundlagen für kompetente Berührung. Risiken einer Fehlbehandlung sind dadurch nahezu ausgeschlossen.

Neigt ein Mensch dazu viel auf dem Vorderfuß zu stehen, wird die Wadenmuskulatur übermäßig angespannt.



LEHRÜBERSICHT



Tiefe Bindegewebsmassage

Techniken für alle Muskelgruppen
10-Sitzungssystem

Körperbewusstseins- und Bewegungsschulung

Körperhaltung und Bewegung
Bewusstsein und neue Bewegungsabläufe

Körperlesen

Blickdiagnostik

Haltungs- und Spannungsmuster
Körpersprache

Psychosomatik

Atemtechniken

Arbeit mit Emotionen
Wohlbefinden und Lebensfreude

Anatomie

Struktur und Funktion
Spannungen und chronische Schmerzen
Indikationen und Kontraindikationen
Behandlungsmöglichkeiten und Grenzen

Energearbeit

Faszienfitness
Intuitionsschulung
Gelenklockerung

Professionalität

Kommunikationsschulung
Business-Schulung
Erfolg-Reich-Sein

Meditation

Supervision



Geerdet sein

Um Sitzungen zu geben ist einer der ersten Schritte, sich aus eigener Kraft mit dem Boden zu verbinden, sich zu erden. Geerdet sein bedeutet, sich niederlassen und einlassen. Der feste Bodenkontakt gibt uns das Gefühl getragen und sicher zu sein. Seinen Platz einnehmen, sich tragen lassen, in Kontakt kommen mit seinen Wurzeln ist der wichtigste Punkt um natürlich ausbalanciert zu sein. Wer gut geerdet ist, hat auch guten Kontakt zur Realität. Dies bietet dem Rebalancer eine gute Arbeitsbasis.

Vom Herzen durch die Hände

Körperarbeit ist nicht nur eine Frage der Technik. Über verschiedene Atem- und Herzmeditationen üben wir eine direkte Verbindung mit dem eigenen Herzen aufzunehmen. Von diesem Platz sich ausdehnend, arbeitet Rebalancing mit der Einzigartigkeit eines jeden Menschen und seiner Bedürfnisse. So kann eine Präsenz entstehen, die nicht beurteilen und verändern will, sondern mitfühlend wahrnimmt und akzeptiert. Körperarbeit, ausgeführt mit dieser Einstellung, bringt sofort einen Heilungsprozess in Gang. Jeder Austausch von Berührung sensibilisiert uns und jeden Übenden mehr für Liebenswürdigkeit, Geduld, Freude, Güte und Vertrauen.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE



Körperlesen

Das Körperlesen (Blickdiagnostik) ist ein bewährtes Werkzeug, um Ursachen von Verspannungen und Schmerzen aufzuspüren und zu entschlüsseln. Um den Klienten optimal zu berühren, ist es wichtig ihn genau zu beobachten. Für den Körpertherapeuten sind in der äußeren Haltung des Körpers die inneren Einstellungen sichtbar. Der Körper erzählt anhand der Körperhaltung seine Geschichte, Ein-STELLUNGEN dem Leben gegenüber werden sichtbar. Das Wissen um Körperstruktur und -intelligenz und die darauf basierenden psychosomatischen Prozesse werden in der Ausbildung ausführlich vermittelt. Die Fähigkeiten zum Körperlesen werden intensiv erarbeitet.

Selbstregulation und Faszien

Es sind die Faszien, die dem Menschen seine individuelle Form geben. Die Faszien lassen sich nicht getrennt von dazugehörigen Muskelfasern erörtern. Jeder Muskeltonus hat eine entsprechende Faszienspannung und umgekehrt. Die Muskeln mit ihren Faszien sind das reichhaltigste Sinnesorgan. Ein Muskelnerv besteht aus dreimal so vielen sensorischen (Wahrnehmungs-) wie motorischen (Bewegungs-) Neuronen. Die Sinneswahrnehmung für die Erhaltung des Gleichgewichts ist für den Organismus wichtiger als die Organisation der Bewegungen. Durch gezielte Berührung, strukturierte Bewegung und Reibung wird unmittelbar auf die Faszien eingewirkt. Dies unterstützt und ermöglicht die funktionsgerechte Selbstregulation des Körpers.



Anatomie

Das notwendige Wissen um strukturelle und funktionelle Anatomie wird vermittelt, um den menschlichen Bewegungsapparat mit seinem geschlossenen System aus Faszien zu erfassen. Sie lernen, wie die Muskeln heißen, welche Funktionen sie haben, und wie sie berührt werden können. Möglichkeiten und Grenzen des Rebalancing werden ausführlich dargestellt. Das gibt Ihnen Sicherheit bei den Behandlungen, weil Sie wissen was Sie tun.

Therapeutisches Gespräch

Das therapeutische Gespräch ist für die Begleitung vor und nach der Berührung von Bedeutung, um den Menschen in seiner Ganzheit zu sehen. Wir schulen hierfür speziell Ihre Gaben: Intuition, Hören, Sprechen, Geduld, Vertrauen. Mit den Ohren folgen wir den Worten und dem Klang der Stimme. Unsere Augen beobachten die Mimik und Körpersprache des Menschen uns gegenüber. Unsere Hände „hören“ seinem Muskelgewebe zu, wenn wir es achtsam berühren. Und unser Herz fühlt mit ihm. In Gruppen- und Paarübungen, Rollenspielen, Einzelgesprächen und Meditationseinheiten schulen Sie Ihre Achtsamkeit und lernen mit allen Sinnen wahrzunehmen.



Tiefe und liebevolle Berührungen führen zu vollkommener Entspannung und lindern Schmerzen.

Buch „Rebalancing – die Kraft der tiefen Berührung“. Eine umfassende Einführung in Theorie und Praxis der Rebalancing Körper- und Schmerztherapie. Es beschreibt den Behandlungsverlauf und erklärt detailliert und nachvollziehbar die somatischen Zusammenhänge und seelischen Hintergründe.

Videos für Behandlungsabläufe und manuelle Techniken stehen im Internet zum Abruf bereit.

Anatomische Zeichen-Vorlagen, um die einzelnen Massagestriche nachzuzeichnen.

Ergänzende Texte wie **Ablaufprotokolle von Standard-Behandlungen**, Gesprächsimpulse und Wahrnehmungsübungen.

Studien und Presseberichte, aktuelle Informationen Musik und Filme zur therapeutischen und Lernunterstützung

Wir möchten mit Ihnen einen Raum schaffen, in dem liebevolle und heilende Berührung stattfinden kann. Um Rebalancing zu erlernen, brauchen Sie keine Vorbildung, nur den Wunsch, zu berühren und die Bereitschaft sich berühren zu lassen.





Fotos Seminarhaus Holzmannstett



Die Heilpraktikerin **Elfi Müller-Scharwies** führt ihre Schüler mit Achtsamkeit durch dynamische und kontemplative Einzel- oder Gruppenübungen. In ihrer Verantwortung als therapeutische Begleitung bietet sie ihren Schülern bedingungslos Rückhalt und Schutz.

Der Aufgabenschwerpunkt von **Bernd Scharwies** liegt auf der umfassenden Ausbildung in Theorie und Praxis des Rebalancing. Sein Anliegen ist es, seinen Schülern den umfassenden Behandlungsverlauf näher zu bringen. Der Heilpraktiker verdeutlicht die somatischen Zusammenhänge und seelischen Hintergründe.

George James, einer der Gründungsväter von Rebalancing und Ausbilder von Bernd Scharwies, lebt in Kanada. In jedem laufenden Rebalancing-Ausbildungskurs wird angestrebt, ihn als Gast-Lehrer einzubinden. Mit seinen professionellen, achtsamen und dabei auch humorvollen Gastauftritten fasziniert er die Teilnehmer immer wieder neu.

Unsere Seminarorte sind im Münchner Zentrum und Umland. Dieser Ortswechsel ist bei den Teilnehmern sehr beliebt. Er fördert das Lernen ohne die Ablenkungen des Alltags sowie das Gleichgewicht zwischen Stadt- und Naturerlebnissen.



Elfi Müller-Scharwies Bernd Scharwies George James

Meine Hauptmotivation ist Berührung - zunächst einmal berührt werden, dann aber unbedingt auch selbst zu berühren. Ich fühle, dass meine große Sehnsucht der frühen Jahre berührt zu werden, nun endlich zum Ziel kommt. Ich habe mein Zentrum gefunden: Meine Seele bekommt immer wieder bestätigt, hier im ‚richtigen‘ Leben zu sein. Andreas Will, München, Bibliothekar

Neben meiner sporttherapeutisch-psychologischen Ausbildung wird Rebalancing als unterstützende Technik integriert. So kann auf die individuellen Bedürfnisse meiner Klienten noch besser eingegangen werden. Ziel ist es Stärken zu fördern, und Schwächen zu beheben. So kann das Gleichgewicht von Körper und Seele noch gezielter wiederhergestellt werden. Manuel Otten, staatlich geprüfter Sporttherapeut für Psychiatrie, Psychosomatik und Sucht

Ihr vermittelt uns verschiedene Stilrichtungen, Möglichkeiten und Wege. Alle Behandlungen, Demonstrationen und verschiedene Lehrer, helfen mir zu vertrauen, meinen eigenen Stil zu entwickeln. Ich kann den für mich besten Weg suchen und finden, was ich sehr spannend finde! Lehrer und Assistenten sind hilfsbereit und aufmerksam, wirken unterstützend! Ihre Art des ‚Verbesserns‘ wirkt nie besserwisserisch, macht mich nicht verlegen oder unsicher! Ihr schafft mit Eurer Anwesenheit, schönem Licht und toller Musik eine wunderschöne Atmosphäre. Beate Glönkler, Dachau Körpertherapeutin

Das Massagetraining war für mich eine gute und wichtige Erfahrung. Ich hatte die Zeit und den Raum mich selbst wirklich wahrzunehmen und hab gelernt mich wieder ein wenig besser zu verstehen. Über das Rebalancing scheine ich einen Weg gefunden zu haben, wie ich mich sehr unmittelbar spüren kann und es hilft mir mich unverstellt ausdrücken zu können. Darüber bin ich glücklich und erleichtert, denn da stehe ich mir oft selbst im Weg. Es gibt mir großes Vertrauen, die Art wie Ihr den Kurs leitet und begleitet und für mich eröffnet sich dadurch ein Raum, der es mir ermöglicht Veränderung zu beginnen. Ich danke Euch für Eure umsichtige, ruhige, wertschätzende Art und Euren annehmenden Blick auf mich. Die Erfahrungen haben mich im Herzen berührt, meinen tiefen Dank dafür. Katharina Weigl, Münster, Medizinstudentin



*Durch Tiefenarbeit z.B. im Schulter-Nackengebiet
wird die Wurzel des Schmerzes berührt. Starke
Spannungsmuster werden nachhaltig verändert.*

