



Hermine Sperr

Qualifizierte Praktikerin der Grinberg Methode®

Loslassen - Losleben

Wohlbefinden – allgemeine Gesundheit – persönliche Freiheit

Die Grinberg Methode® ist eine Lernmethode, die durch den Körper lehrt und Aufmerksamkeit und Wahrnehmung fördert.

Ziele der Einzelarbeit können sehr vielfältig sein und die Verbesserung oder das Beenden sowohl von Schmerzen und Anspannungen als auch von Stimmungen wie Antriebslosigkeit, Unruhe etc. oder die Steigerung der Konzentrations- oder Kommunikationsfähigkeit u.v.m. betreffen.

Als Praktikerin nähere ich mich Ihnen mit Berührung und Worten (Beschreibungen, Instruktionen).

Sie lernen, sich tief zu entspannen, still zu sein, wie Sie Angst und Schmerz in Ihrem Körper erlauben können, verschiedene Aspekte von automatischen Reaktionen zu beschreiben und zu stoppen. Die Energie, die Sie vorher in vergangene Erfahrungen und Reaktionen gesteckt haben, wird wieder gewonnen und wird Sie stärker, aufmerksamer und gesünder machen.

Loslassen - Losleben

Hermine Sperr

Qualifizierte Praktikerin der Grinberg Methode®

Mitglied der Österreichischen Berufsvereinigung der PraktikerInnen der Grinberg Methode®

Dominikanergasse 13/6 • A-1060 Wien • T: 0699/19743624 • E: info@herminesperr.at • www.herminesperr.at

