



# zeit | raum

*Praxis für ganzheitliche Körpertherapie*



# Im Wandel der Zeit

Veränderung und Umwälzung begegnet uns überall. Was sich im äußeren Leben wandelt, vollzieht sich auch in unserem Inneren. Dieser Prozess fordert ein Höchstmaß an Offenheit und Gelassenheit. Altes und Gewohntes verlässt unser Leben und Neues kommt herein. Ganzheitliche Körperarbeit hilft durchlässige Systeme zu schaffen, um sich diesem Strom anzuvertrauen.





# Physio- therapie/ Massage

Bei akuten und chronischen Beschwerden oder Schmerzzuständen erhalten Sie auf Privatrezept oder gegen GOÄ-Rechnung für Heilpraktiker *Physiotherapie* und *Massagen*. Bei uns im Zeitraum steht der Mensch im Mittelpunkt. So erstellen wir nach ausführlicher Befunderhebung mit Ihnen ein Behandlungskonzept auf ganzheitlicher Basis. Wir berücksichtigen in der Therapie die Wechselwirkung Ihrer Lebenssituation und der aktuellen Symptomatik.

# Indikationen

*Hypertonus*    *Narben*    Erschöpfungszustände  
Verdauungsprobleme    Schlafstörungen    **Tinnitus**  
**Bandscheibenbeschwerden**    Traumafolgen  
**chronische Schmerzzustände**  
**Atembeschwerden**    *Zähneknirschen*  
**Konzentrationschwierigkeiten**  
**Arthrose**    *Migräne*    **Haltungsstörungen**  
Schmerzsymptome ohne pathologischen Befund  
**Fibromyalgie**    **Rückenschmerzen**  
**Begleitung in Entwicklungsphasen**  
Zustand nach Operationen    **Burnout**    **Kopfschmerzen**  
**Menstruationsbeschwerden**    **Verwachsungen**  
**Wirbelsäulensyndrom**    **Hyperaktivität**  
Funktionsstörungen der Sexual- bzw. Ausscheidungsorgane  
**Lernschwierigkeiten**    **Verspannungen der Muskulatur**  
**psychosomatische Beschwerden**    **uvm...**

# Optionen

Gesundheitsvorsorge   **Ausgleich**   **Entspannung**  
Schulung der Wahrnehmung   **Bewegung**   Vitalität  
**aufrechte Haltung**   *freie Atmung*  
**Entwicklung**   Immunstärkung   **Heilung**  
*Gesundheit*   **Berührung**   Ruhe   Durchlässigkeit  
Begleitung in Krisenzeiten   **Begegnung**  
Selbstbestimmung   *Lösung*   **Mitte**  
Information   **Achtsamkeit**   Prävention  
*Klärung des Familiensystems*  
**Stressregulation**   Raum   *Flexibilität*  
Neuorientierung   *Ressourcenarbeit*  
Regeneration   Mobilität   **Lebensfreude**  
Kräftigung der Skelettmuskulatur   Kreativität  
**Integration**   Zeit   spirituelle Begleitung

# Achtsamkeit

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit kann jeder Augenblick mit Achtsamkeit durchdrungen sein und stellt somit eine einfache und wirkungsvolle Methode zur Entschleunigung bereit. Achtsamkeit ist das „Gewahr sein“, die Präsenz im Augenblick und hat die erleichternde Konsequenz in jedem Moment eine Wahl zu haben. Achtsamkeit lässt Zeit zum Sein, lässt Prioritäten erkennen, lässt Tiefe und Wahrhaftigkeit zu - ein Innehalten, um in sich hinein zu hören. Für die Begegnungen, Bewegungen und Behandlungen im ZEITRAUM legen wir Achtsamkeit als Nährboden aus. Wir schöpfen aus dem Moment, wir nehmen bewusst wahr - jenseits von richtig und falsch.







### **Susanne Hürler**

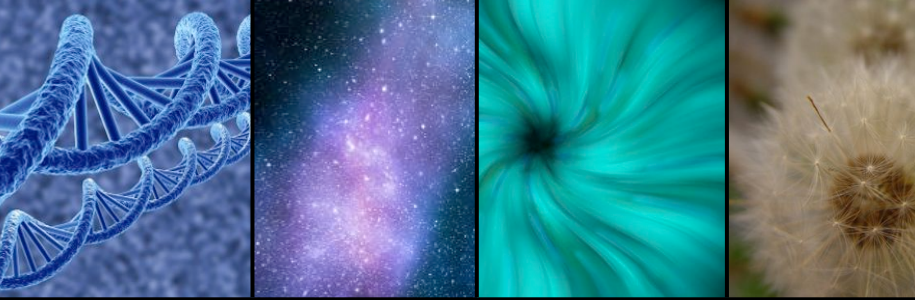
- Erzieherin
- Physiotherapeutin
- Bodybliss Trainerin
- Cranioenergetik
- Familienstellen



### **Kai Hürler**

- Heilpraktiker
- Physiotherapeut
- Strukturelle Integration  
nach Dr. Ida Rolf
- Cranioenergetik
- Psychologie der  
Visionen (POV)





# Cranioenergetik

Die Cranioenergetik hat ihren Ursprung in der Cranio-Sacralen-Therapie. Dies ist ein Teilbereich der Osteopathie. Sie kann als eigenständige Behandlungsform greifen und auch mit anderen Methoden kombiniert werden. Der Behandler ertastet das zart pulsierende System der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit und wirkt mit harmonisierenden und sanften Berührungen auf den gesamten Organismus. Durch diesen Kontakt wird die Funktion der verschiedenen Lebensrhythmen reguliert. Gleichzeitig stärkt es den fein- und grobstofflichen Körper und somit jede einzelne Zelle in der Erfüllung ihrer spezifischen Aufgabe.





# Strukturelle Integration

Die *Strukturelle Integration* basiert auf der von Doktor Ida Rolf entwickelten Methode „Rolfing®“. Sie wird als Behandlungsserie durchgeführt. Im Vordergrund steht die manuelle Therapie des faszialen Gewebes - das Bindegewebe. Spannungszustände werden so verändert, dass eine aufrechte Haltung wieder leicht möglich wird. Die neu gewonnene Bewegungsfreiheit wird individuell in das Körperschema integriert. Aufrichtung findet auf allen Ebenen statt. In unseren Räumlichkeiten wird Ihnen Zeit gewährt, sich auf diesen prozessorientierten Weg zu begeben. So werden einzelne Behandlungsinhalte der *SI* passend zum jeweiligen Lebensabschnitt modifiziert. Dies gewährleistet Ihnen Nachvollziehbarkeit und Nachhaltigkeit. Für Kinder und Erwachsene ein wertvolles Geschenk!



# Körperzeit im Alltag Bodybliss

Bodybliss ist ein sinnliches Körpertraining, welches seine Wurzeln bei Emilie Conrads „Continuum Movement“ hat und unter Berücksichtigung neuester Erkenntnisse der Rückenschmerz- und Faszienforschung von Divo G. Müller entwickelt wurde. Getragen von innerer Achtsamkeit erleben wir den Körper als Fluss; ständig in Bewegung, andauernd in Veränderung. Unterstützt von Atemtechniken und Tönen erinnern wir uns an unseren ozeanischen Ursprung: Der Mensch besteht zu ca. 70 % aus Wasser! Inspiriert durch die Natur erleben wir, wie ursprüngliches Bewegen in unseren Körper neu einfließt. Mal schlängeln wir uns durch den Raum mit der Qualität einer Wirbelschlange, mal nähren wir uns durch intensiven Bodenkontakt



oder wir verwandeln unsere Arme und Beine in vom fließenden Wasser getragene Tentakel. Im Vordergrund steht das „Embodiment“- die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche. In *Einzelarbeit* können Themen unter dem Aspekt der Achtsamkeit näher betrachtet werden. Auf dem somatischen Pfad werden Lebensbereiche beleuchtet und mit Atem, Ton und Bewegung in Einklang mit der Realität des Alltags gebracht. Mit Elementen aus Familienstellen, Hakomi® und Somatic Experiencing® bietet es einen weichen, nachvollziehbaren Weg der Erkenntnis und die Befähigung sich wohlwollend zu nähren und zu stärken. In den *fortlaufenden Kursen* wird mit verschiedenen Elementen der gesamte Körper bewegt und durchströmt. Jede Einheit (Wirbelsäule/ Beckenboden/Stressregulation) dauert 90 Minuten, enthält Aufwärmen, Kräftigung und Entspannung des Gesamtorganismus und findet unter fachlicher Anleitung in der Gruppe statt.



# Tagesseminare

Im wahrsten Sinne des Wortes sind wir an diesem Tag tätig. Das lateinische Wort „seminarium“ bedeutet „Pflanzschule“. Wir legen Samen in die Körper, kreieren uns in neuer Gestalt, achten auf gute Pflege und versorgen uns mit kraftvollen Bewegungen, fließender Dynamik und genüsslicher Wahrnehmung. Ruhephasen zum Aufspüren innerer Echos sorgen für eine zufriedene Körperzeit. In den Tagesseminaren besteht die Möglichkeit in tiefe Körperprozesse einzutauchen, dem eigenen inneren Ruf zu lauschen und nachzugehen. Inspiriert durch Bewegung, Klang und Atem oder einfach nur durch Zeit für stille Einkehr offenbart sich ein Weg zum wahren Selbst.

# Workshops

BECKEN

WIRBELSÄULE

HALSWIRBELSÄULE &

KIEFER

FASZIEN

BAUCH BEINE PO

HÄNDE ARME

SCHULTERN

FUßGESUNDHEIT

FIBROMYALGIE

TÖNE UND KLÄNGE

ATEM

STRESSREGULATION

PAARWORKSHOP

FRAUEN

SCHWANGERSCHAFT

MÜTTER

MÄNNER

SENIOREN

JAHRESZEITEN

u.v.m.





# Meditation

Jeden zweiten und vierten Montag setzen sich in gemütlicher Atmosphäre und in achtsamer Weise Menschen mit unterschiedlicher Herkunft, Biographie und Glauben zur angeleiteten Meditation zusammen.

Achtsamkeit ist ein lebenslanger Weg, der  
letztlich nirgendwohin führt - „nur“ in Dein  
innerstes Sein

Jon Kabat-Zinn



# Raum

ist in der menschlichen Erfahrung durch die drei Dimensionen bestimmt. Körperräume erschließen sich zudem durch innere Bilder. Unser Körper stellt einen Innenraum dar, welcher sich wiederum durch und ins Äußere bewegt. Jeder Raum ist eine Art „Behälter“, in den sich Materie hineindehnen kann. Selbst morphogenetische Felder suchen sich sichtbaren und unsichtbaren Raum als Herberge. So pulsiert unsere Matrix im leiblichen Behälter und dieser im Kontext zur Umgebung, so weit diese auch sein mag. Wir bieten diesen „Behälter“ für: Gruppen, Tanz, Ausstellungen, Kreatives, Begegnung, Bewegung uvm. Sprechen Sie uns an.





**zeit raum**  
Zeit und Raum für | Integrative Körpertherapie



Susanne und Kai Hürler  
Schloßgartenstr. 6  
72622 Nürtingen  
Tel. 07022/303637  
info@zeitraum-web.de  
www.zeitraum-web.de



Bilder: Anja Rosin / Hürler Text: S u. K Hürler © 2015