

## **Infoblatt** Clinical Somatics

Mit Hanna Somatics – auch bekannt als Clinical Somatics – arbeiten wir an chronisch angespannten Muskeln, die sich nicht mehr wahrnehmen und kontrollieren lassen. Diesen Zustand nannte Dr. Thomas Hanna Sensomotorische Amnesie (SMA). Das bedeutet, dass unser Gehirn, die Steuerzentrale unserer Muskeln, die Kontrolle über besagte Muskeln verloren hat. Diese dauerhaft angespannten Muskeln ändern die Art und Weise, wie wir uns bewegen, sie schränken uns ein und bereiten uns meist Schmerzen. Ein Clinical Somatics-Körpertherapeut (besser: Lehrer) arbeitet mit Ihnen in einer Einzelsitzung ganzheitlich an den drei Stress-Reflexen bzw. Ganzkörperspannungsmustern Start-, Stopp- und Trauma-Reflex und unterstützt Sie beim selbstständigen entdecken und wiedererlangen Ihrer vollen Muskelfunktion, d.h. die Fähigkeit zu 100% An- und Entspannung. Zusätzlich bekommen Sie Übungen, die Clinical Somatics-Lektionen, an die Hand, wie Sie diese Muskelkontrolle erhalten und Ihre Bewegungsmuster weiter ausbauen können. Es ist wie beim Erlernen eines Musikinstruments. Erst das regelmäßige Üben zu Hause macht Sie zum wahren Meister.

### **Termine**

In der Regel dauert eine Erstsitzung etwa 90 Minuten, eine Folgesitzung etwa 60 Minuten. Bitte bringen Sie zum ersten Termin das ausgefüllte Aufnahmeformular und den Haftungsausschluss mit. Beide können Sie [hier](#) und [hier](#) herunterladen. Denken Sie weiterhin an ein großes Handtuch sowie an gemütliche Kleidung – beispielsweise ein T-Shirt, eine lange Jogginghose und warme Socken – für die Sitzungen.

### **Terminverlegung bzw. -absagen**

Bitte informieren Sie mich rechtzeitig, mind. 24 Stunden vor unserem geplanten Termin, wenn Sie diesen verlegen bzw. absagen möchten. Termine, die nicht mind. 24 Stunden vor Terminbeginn abgesagt werden, muss ich Ihnen mit der Hälfte der Terminkosten in Rechnung stellen, falls ich kurzfristig keinen Ersatztermin mit einem anderen Klienten organisieren kann.

### **Praxis**

Die Einzelsitzungen finden, von der Autobahn (A5) aus schnell erreichbar, in meiner Praxis in der Neißestraße 10 in 64625 Bensheim statt.

### **Wie viele Termine sind in der Regel notwendig?**

Wie viele Musikstunden benötigen Sie um Klavier zu lernen? Auf beide Fragen kann ich Ihnen leider keine genaue Antwort geben. Sie sollten in der Regel jedoch nicht mit weniger als 3 bis 5 Clinical Somatics-Sitzungen rechnen. Außerdem ist bei Thomas Hannas Methode Ihre Mitarbeit mehr denn je gefragt, denn Sensomotorische Amnesie (SMA) bedeutet, dass Ihr (!) Gehirn (die Steuerzentrale Ihrer Muskeln) die Kontrolle über selbige verloren hat. Je öfter Sie zu Hause „am Ball bleiben“ und üben, desto mehr Kontrolle erlangen Sie über Ihre Muskulatur zurück!

### **Preise**

Die aktuellen Kosten für Einzelsitzungen betragen derzeit:

90 Minuten 124,95€ (105€ + MwSt.)

60 Minuten 83,30€ (70€ + MwSt.)

### **Zahlung**

Sie bekommen eine Rechnung via E-Mail zugesendet.

### **Erkennt meine Krankenkasse Clinical Somatics an?**

Leider nein. Eine Bezuschussung/Übernahme der Sitzungskosten durch Krankenkassen, auch PKVs, ist nicht möglich.

### **Wichtige Zusatzinformation**

Clinical Somatics ist keine medizinische Anwendung. Es werden keine Erkrankungen therapiert, behandelt oder diagnostiziert. Clinical Somatics ist Bewegungserziehung bzw. eine körperorientierte Lernmethode mit dem Ziel Muskelfunktion, sensomotorische Bewusstheit und damit körperliches Wohlbefinden sowie Bewegungsfreiheit zu fördern. Alle Bewegungen und Bewegungserkundungen während einer Sitzung sind freiwillig. Sie haben die Kontrolle über die Sitzung! Schmerzen jeglicher Art/unangenehme Bewegungen sollten mir, in Ihrem eigenen Interesse, bitte sofort mitgeteilt werden.

### **Datenschutz**

Ihre Daten und persönlichen Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben!

Falls Sie noch Fragen haben sollten, erreichen Sie mich unter den unten stehenden Rufnummern oder via E-Mail.

Beste Grüße aus Bensheim



Thomas Jakob  
Sportwissenschaftler M.A.  
Clinical Somatics Körpertherapeut & Personal Trainer  
M 0176 50215680 | T 06251 8283577  
[www.ego-naturel.de](http://www.ego-naturel.de)