

Somalogy

– die Wissenschaft vom lebendigen Körper –

Sei herzlich eingeladen in die Welt von SOMALOGY – der Wissenschaft vom lebendigen Körper. In diesem Seminar geht es um Verjüngung durch die Youthing-Übungen, die eine spezielle Auswahl der wirkungsvollsten Übungen aus dem Somalogy-System sind.

Du wirst auf angenehme und spielerische Art deine Beweglichkeit und dein Wohlbefinden verbessern. Typische nachteilige Gewohnheiten werden durch die Youthing-Übungen umgekehrt und führen zu:

- ▲ Einem Gefühl der inneren und äußeren Verjüngung
- ▲ Anmutigen Bewegungen, die die Gelenke schonen
- ▲ Gesteigertem Selbstvertrauen durch Beherrschung des Körpers
- ▲ einem beweglicheren Gehirn durch beweglichere Körper



Der Schwerpunkt wird auf dem Erforschen von Alltagsbewegungen wie Sitzen, Stehen, Gehen und Laufen liegen. Dabei werden wir die Ursachen dafür herausfinden, warum einige alltägliche Bewegungen für viele Menschen so schwer sind, und sie verändern.

Tyr richtet das Youthing-System nicht nur an Menschen mit Beschwerden aus, sondern es ergänzt sich ideal mit Methoden wie Yoga, Aerobic oder Pilates, so dass Du in einer Woche lernen kannst, was Du sonst möglicherweise in jahrelangen Übungen nicht lernst:

- ▲ Es geht primär um das Erforschen und Entdecken neuer Möglichkeiten, anstatt Bewegungen zu üben und zu wiederholen. Es gibt in jeder Bewegung etwas Neues zu entdecken.
- ▲ Tyr erklärt einige (erstaunliche) Zusammenhänge von Bewegungen und Körperhaltungen und dann probierst Du sie für Dich aus. Du folgst dem Gefühl, was für Dich richtig ist, anstatt einer Regel zu folgen.
- ▲ Du arbeitest immer bewusst und im angenehmen Bereich, in dem Dein Nervensystem selbstlernend ist. Das Nervensystem lernt intelligente Bewegungen von alleine, wenn der Kopf keine unsinnigen Vorgaben aus unserem Wettbewerbsalltag macht.
- ▲ In den Lektionen nutzt Tyr eine spezielle Methode, um über die körperlichen Aspekte hinaus auch Emotionen und Geist/Spirit zu integrieren. Die ganzheitliche Erfahrung der Einheit von Körper, Emotion und Geist/Spirit ist ein elementarer Bestandteil der Lektionen
- ▲ Jede körperliche Blockade, jeder körperliche Schmerz und jedes unentdeckte körperliche Muster entspricht einem dunklen Fleck in unserem Bewusstsein. Das Experimentieren und Erforschen neuer körperlicher Möglichkeiten und ihre Integration mit Emotion und Geist/Spirit geht also weit über das körperlich Erfahrbare hinaus und ist eine effektive Bewusstseinsarbeit.
- ▲ Tyr war Balletttänzer und Choreograph und deshalb fühlen sich seine Workshops an, als würdest Du in einem Theaterstück mitspielen, in dem Du Deine eigene Rolle improvisieren kannst und nicht wie ein Teilnehmer agierst, der Anweisungen befolgt.

Weitere Informationen zu Somalogy findest du unter: <http://somalogy.com>.

Eine Lektion mit Tyr kannst du als Video sehen unter: <http://vimeo.com/35007842> .

Tyr bietet während des Seminars (sowie davor+danach) Einzelbehandlungen an, in denen er noch besser auf persönliche Gegebenheiten oder Probleme eingehen kann.

Das Seminar findet statt: **Freitag 15.04.16 (18.00 – 21.00 Uhr)** in Hanau/Zwergennest <http://www.zwergennest.info> und **16.04. bis 17.04.16 (10.00-18.00/17.00 Uhr)** im PRANA, Bleichstrasse 4a, 63165 Mühlheim, <http://www.prana-gmbh.de> .

Da die Youthing-Übungen modular aufgebaut sind, ist es auch möglich, nur an einem Tag teilzunehmen, Der Preis pro Tag beträgt € 100,- , Freitag 50,-E

Anmeldung bitte bei:

Heike Herrmann

E-Mail: hehe37@aol.com, Tel: 0177 3377191

Der Seminarleiter Tyr Throne, New York



Tyr Throne praktiziert seit 40 Jahren Yoga, leitet Fortbildungen für Yogalehrer und entwickelt bereits 25 Jahre - seit seinem Studium der Medizin und Psychologie, Tanz und Theater an der Universität von Santa Cruz/Californien - die Möglichkeit, körperliche, spirituelle und psychologische Therapieformen zur ganzheitlichen Körperarbeit zu verbinden.

Sein Weg führte ihn nach Indien und China und er entwickelte mit großer Leidenschaft eine ausgereifte, hochwirksame Methode "Body Evolution" von struktureller und funktionaler Körperarbeit, in der sich die Erfahrungen östlicher und westlicher Welt harmonisch verbinden. Er ist der Gründer weiterer eigenständiger Methoden wie Youthing Systems und Evolutionary Yoga.

Tyr ist im Vorstand verschiedener Organisationen für körperliche und persönliche Entwicklung und er verfügt über Zertifikate in:

- Advanced Structural Integration
- Die Feldenkrais - Methode
- Neurolinguistische Programmierung
- Cranio - sacrale Therapie
- Akupunktur (China)
- Qi Gong (China)
- Tai Chi (in China)
- Yoga und Meditation (Indien)

Tyr ist ebenfalls ein mit Preisen ausgezeichnete Theaterdirektor und Choreograph und bezieht aus seinen Jahren als Tänzer und aus dem Yoga eine Fülle von Inspirationen für sein einzigartiges Evolutionäres Yoga.

Weitere Informationen unter: <http://www.somalogy.com>.

Feedbacks von Teilnehmern

"Tyr ist ein Meister. Er half mir, mich um fünfzehn Jahre jünger zu fühlen und aussehen zu lassen, heilte einige Verletzungen, wozu niemand sonst in der Lage war und half meine Karriere um viele Jahre auszudehnen. Er half verletzten Tänzern der Company zurückzukommen und besser als jemals zuvor zu tanzen."

- *Marcia Haydee, weltbekannte Solotänzerin, Künstlerische Leiterin des Stuttgarter Ballet*

"Ich war anfänglich etwas skeptisch, was mir diese Bewegungsform bringen kann. Am Ende war ich sehr begeistert, und habe experimentell kleine Übungen in meinen Yogaunterricht integriert. Meine Yogaschüler waren verblüfft und angenehm überrascht. Die Bewegungen sind so gut gelernt, dass sie einfach in den Alltag umzusetzen sind. Ich möchte das Seminar jedem ans Herz legen."

- *Bettina, Managerin und Yogalehrerin*

"Ich kann Tyr Throne's Arbeit sehr empfehlen. Ich habe durch seine Arbeit mehr erreicht als durch jegliche andere Form von Körperarbeit. Ich habe mich 40 Jahre mit Medizin beschäftigt und mit vielen guten Leuten gearbeitet und ich fühle, dass er der weltbeste Experte für Bewegung und Haltung ist. Niemand weiß mehr über diese Themen und jeder, der sich für Gesundheit, Flexibilität, Körpereinsatz und Haltung interessiert, sollte mit Tyr arbeiten."

- *Rudolph Ballentine, Managing Director, Präsident des Himalayan Institut, internationale Autorität für ganzheitliche Medizin, Bestsellerautor von 8 Büchern über ganzheitliche Medizin einschließlich "Radical Healing"*

"Ich hatte schreckliche Migräne für 37 Jahre, die mich zwei bis drei mal pro Woche vollständig arbeitsunfähig machten. Nach nur 2 Sessions mit Tyr sind sie vollkommen verschwunden. Mein Fuß und meine Hüften waren so schmerzhaft, dass ich nicht einmal gehen konnte und nach diesen zwei Behandlungen bin ich so glücklich, dass ich wieder ohne Schmerzen gehen kann und Tango tanzen kann - meine große Liebe."

- *Susana Gordon Attias, Massagetherapeut, Bauchtänzerin und Tangelehrer*

„Als langjähriger Personaltrainer war ich über den Kurs mehr als angenehm überrascht. Tyr Throne ist ein besonderer Mensch und hat tatsächlich alles getoppt, was ich als Fitness-Fachwirt in Sachen Beweglichkeit und Koordination gelernt habe. Besonders zu erwähnen ist die Ganzheitlichkeit mit der Tyr in seinem Seminar „Youthing System“ an die Dinge herangeht. Wir sind im Laufe des Lebens immer enger geworden. Um uns wieder ausdehnen zu können, ist Tyr's Seminar meines Erachtens unschlagbar. In den Körper hineinfühlen ist einfach sinnvoller als die üblichen Hauruck-Methoden.“

- *Knut Natzeck, Personal-Trainer, Fitness-Fachwirt*

"Das Training mit Tyr war eine der erstaunlichsten und wertvollsten Erfahrungen meines Lebens."

—*Sylvia Bühler, Senior Manager für Lufthansa*

"Ich kann Tyr Throne's Arbeit vorbehaltlos empfehlen. Nachdem ich in den letzten Jahren mit mehreren Körpertherapeuten an meiner Haltung gearbeitet habe, hatte ich eine Sackgasse erreicht und war demoralisiert - bis ich Tyr traf. Ich betrachte Tyr als einen Künstler und Wissenschaftler vereint in einer Person. Er versteht vollständig menschliche Anatomie und wie alles zusammenspielt für optimale Funktion. Auf einer noch tieferen Ebene wertschätzt er die Störfaktoren, die eine Person in sich trägt. Der Künstler kommt zum Vorschein, wenn er kreativ verschiedene Techniken zusammenwebt, die Spaß machen und effektiv sind. Mein Körper verbindet sich wieder mit der Art und Weise, wie er sich fühlen sollte und das ist fundamental für meine Beziehung zu mir selbst und zu einer besseren Welt."

—*Scott Marder, Arzt und Psychiater, New York*