

Wohlbefinden lernen

Ein Zugang zum Leben



DIE GRINBERG METHODE®



Inhalt:

Was ist die Grinberg Methode?	2
Einzelsitzungen	4
Aktivitäten zur persönlichen Entwicklung und allgemeine Kurse	6
Selbständige Praktikerin / Selbständiger Praktiker der Grinberg Methode werden	10
Ursprünge der Grinberg Methode	12
Informationen und Kontakt	14

© The Grinberg Method Holland B.V. Alle Rechte vorbehalten.

Es ist untersagt, diese Broschüre oder Teile davon maschinell, elektronisch oder auf andere Weise zu vervielfältigen.

Eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden

Hindern dich Schmerzen, körperliches Unwohlsein oder starke Stimmungen daran, dein Leben so zu führen, wie du es willst? Erlebst du dieselben Situationen immer wieder? So, als könntest du nichts daran ändern? Fehlt dir die Energie und der Elan, deine Wünsche in die Tat umzusetzen? Bestimmst du dein Leben oder bestimmt dein Leben dich?

Oft unterscheidet sich unser Alltag sehr davon, wie wir unser Leben eigentlich gerne leben würden. Diese Diskrepanz kann sich unterschiedlich äußern: Als Schmerzen, häufiger Stress, Angstgefühle, als schwierige oder hemmende Stimmungen oder wiederkehrende ungewollte Gefühle. Vielleicht wünschen wir uns, dass die Dinge anders wären, wissen aber nicht, wie wir sie verändern können.

Der erste Schritt zu einer wirklichen Veränderung ist die Bereitschaft festzustellen, wie sich diese Erfahrungen in unserem Leben und unserem Körper widerspiegeln. Dann können wir die Hindernisse überwinden, die diese Zustände erzeugen und uns dafür entscheiden, ohne sie zu leben. Unsere Bewegungen können freier, stärker und flexibler werden, die Atmung fließender und voller, wir haben dann mehr Energie und können unsere Ziele leichter erreichen.

Diesen Reichtum können wir durch den Körper gewinnen und so unsere Gesundheit verbessern und unser Wohlbefinden steigern.

W

Was ist die Grinberg Methode?

Die Grinberg Methode bietet einen strukturierten Weg, mit dem Körper und durch den Körper zu lernen. Durch Berührung, Atmung, Bewegung und Übungen sowie mit Techniken, die unsere Aufmerksamkeit erhöhen, will sie Menschen befähigen, wiederkehrende und einschränkende Lebensweisen im Körper und im Verhalten zu erkennen und zu stoppen. Ziel ist es, diese Begrenzungen zu überwinden, um uns auf die Erfüllung unserer Wünsche zubewegen zu können. So können wir eine tatsächliche Veränderung erreichen, die sich in unserem Leben und in unserem Körper zeigt.

Gelernte Verhaltensweisen

Im Laufe unseres Lebens haben wir gelernt, in bestimmten Situationen gewohnheitsmäßig und vorhersehbar zu reagieren. Diese Reaktionen bringen wir mit unserem ganzen Wesen zum Ausdruck. Sie zeigen sich in der Art, wie wir uns bewegen, wie wir sitzen, stehen, atmen, denken, handeln und fühlen. Wir tun dies so automatisch, dass wir es oft nicht mehr von dem Menschen unterscheiden, der wir wirklich sind. Wir definieren uns so über unser gewohnheitsmäßiges, vorhersehbares Verhalten.

Wenn diese Definition unser Leben bestimmt, neigen wir zu Wiederholungen. Wir begrenzen unsere Neugier und unser Bedürfnis, Entscheidungen zu treffen und zu lernen und mindern so unsere Fähigkeit, uns vielfältig und auch unerwartet auszudrücken.

Die Folge von Wiederholungen

Mit der Zeit kann die Wiederholung verschiedener Lebensweisen zu anhaltenden körperlichen Beschwerden führen, wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Schmerzen im unteren Rücken u.a.. Ebenso können dauerhafte Stimmungen wie Nervosität, Ungeduld, Sorge, Reizbarkeit u.a. auftreten. Die in jeder Wiederholung offensichtlichen Begrenzungen können Unzufriedenheit und Frustration verursachen und beschneiden unser Vermögen, persönliche Ziele zu erreichen.

Obwohl uns meist bewusst ist, womit wir kämpfen und worunter wir leiden, wissen wir trotzdem nicht, wie wir es verändern können. Wir erkennen die Beschwerden nicht unbedingt als Folge von Gewohnheiten oder erlerntem Verhalten. Sie sind einfach Teil von dem, „wie wir sind“. Solange die Beschwerden nicht unerträglich werden, lernen wir mit ihnen zu leben. Als Resultat schränken sie uns noch mehr ein.



Oben: Das Strecken
Rechts: Übung im Kurs zur
Verbesserung körperlicher
Fähigkeiten

Gewohnte Verhaltensweisen stoppen

Alle Gewohnheiten, Beschwerden und Stimmungen haben ihren Ursprung im Körper. Da wir sie gelernt haben, können wir auch lernen, sie zu stoppen. Dafür müssen wir herausfinden, wie sie sich offenbaren und wie wir sie bilden. Wenn wir lernen, unsere Aufmerksamkeit zu steigern und all unsere Qualitäten und Fähigkeiten zu nutzen, können wir unsere gewohnte Reaktion in einer Situation bemerken.

Das Lernen geschieht durch den Körper, zunächst mit Lektionen von Entspannung, Stille im Kopf, Atmung, Bewegung und einer Gesamtverbesserung der Aufmerksamkeit. In einem tiefergehenden Stadium wird die körperliche Erfahrung eines Verhaltens mit den dazugehörigen Gefühlen,



Gedanken, Sinneswahrnehmungen und den Ereignissen der Geschichte verbunden. Das ermöglicht uns schließlich, das gewohnte Verhalten im Alltag zu stoppen.

Nach dem Stoppen

Wenn wir eine Gewohnheit stoppen, können wir Neuem begegnen; wir haben dann andere Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten. Die Energie, mit der wir die Gewohnheit aufrecht hielten, wird frei und wir können jetzt wählen, wohin wir sie richten wollen.

Die Entscheidung, eine Gewohnheit nicht fortzusetzen, können wir auf vielen Ebenen erfahren. Dazu gehören mehr Beweglichkeit und größere körperliche Selbstwahrnehmung, eine Vielfalt von Gefühlen, erhöhte Zielstrebigkeit und Entschlossenheit im Handeln sowie Klarheit und Aufgeschlossenheit. Unser Körper kann ein besseres Gespür für Gleichgewicht, Gesundheit und Freiheit finden.

Möglichkeiten der Grinberg Methode

Die Grinberg Methode bietet zahlreiche Möglichkeiten, unser Verständnis von Wohlbefinden und Gesundheit zu erweitern. Lernen als persönliche Erfahrung und Entwicklung kann individuell oder in einer Gruppe stattfinden. Wer die Grinberg Methode beruflich ausüben möchte, kann sich für das Ausbildungsprogramm anmelden.

E

Einzel Sitzungen

Lernprozess

Ein Lernprozess kann von körperlichen Beschwerden ausgehen, die wir verändern möchten oder bei immer wiederkehrenden Situationen, Gewohnheiten und Stimmungen ansetzen. Letzteres können Beziehungsprobleme sein, Schwierigkeiten im Umgang mit Geld oder die Unfähigkeit, bestimmte Gefühle zu äußern. Ziel kann auch die Verwirklichung eines Wunschs oder Projekts sein. All dem nähern wir uns über den Körper.

Ein Lernprozess besteht aus regelmäßigen Treffen mit einem/einer Praktiker/in der Grinberg Methode. Wir lernen zu erkennen, wie das, was wir verändern wollen, im Körper auftaucht, in welchen Situationen es sich verstärkt, welches Repertoire von Verhaltensweisen dazugehört und wie wir es stoppen können, wenn es auftritt bzw. idealerweise, schon bevor es auftritt. In dem Prozess geht es auch um die Entwicklung spezifischer Qualitäten und Fähigkeiten, die zur Verwirklichung unseres Ziels notwendig sind.

Zusätzlich zu Einzelsitzungen bei einem/einer Praktiker/in bieten lizenzierte Trainer/innen der Grinberg Methode regelmäßig Abende für Klientinnen und Klienten an, die ihren Lernprozess vertiefen möchten. Jeder Abend thematisiert

einen bestimmten Aspekt der Grinberg Methode, den viele während ihres persönlichen Lernprozesses erleben. Klientenabende sind informell und praxisbezogen und setzen sich aus Vortrag, Übungen und Demonstrationen zusammen.

Klient/innen, die alleine trainieren wollen, können sich von lizenzierten Trainer/innen zusätzliche Übungen zur Unterstützung ihres persönlichen Lernprozesses zeigen lassen.

Erholungsprozess

Ein Erholungsprozess richtet sich an Menschen, die an akuten körperlichen Symptomen leiden oder deren Alltag von schweren chronischen Beschwerden deutlich verändert oder beeinträchtigt wird sowie an Menschen, die ein körperliches Trauma erlebt haben (oder denen eines in Form einer Operation bevorsteht).

Der Erholungsprozess ist eine eigene Methodik innerhalb der Grinberg Methode. Sie geht davon aus, dass der Körper sich unter den richtigen Bedingungen besser heilen kann. Wir brauchen Bewusstheit darüber und müssen neu lernen, wie wir diese Bedingungen herstellen können.

Der Körper sammelt in schmerzhaften Bereichen Energie an. Ziel eines Erholungsprozesses ist es, Klient/innen einen schnellen Zugang zu dieser Energie beizubringen, um den



Oben: Einzelsitzung –
Lernen, Anstrengung im Bein
loszulassen

natürlichen, körpereigenen Heilungsprozess zu verbessern. Neben der notwendigen medizinischen Behandlung wird das Ergebnis letztlich sein, eine vollständigere Erholung in kürzerer Zeit zu erreichen.

Sobald der akute Zustand der Beschwerden überwunden ist, können die Klient/innen überlegen, ob sie mit einem persönlichen Lernprozess beginnen möchten.

In Einzelsitzungen lernen Klient/innen:

- im Kopf ruhiger zu werden
- die Atmung zu optimieren
- während einer Sitzung und im Alltag aufmerksamer zu sein
- größere Klarheit zu erreichen
- das Energieniveau zu erhöhen
- angespannte und schmerzhafte Körperregionen zu bemerken und auf sie einzuwirken
- Muskeln und Bewegungen gezielt zu kontrollieren
- wiederholende Verhaltensweisen zu erkennen und zu beenden
- dem Körper neue und andere Empfindungen zu ermöglichen
- größere Freiheit in Bewegung und Ausdruck zu erzielen
- es zuzulassen, dass der Körper sich aus eigener Kraft heilt

Über die Praktiker/innen der Grinberg Methode

Praktiker/innen der Grinberg Methode erhalten eine dreijährige Berufsausbildung. Um den Abschluss mit dem Titel „Qualifizierte Praktikerin / Qualifizierter Praktiker“ zu erhalten, erfüllen sie festgelegte Anforderungen. Die Arbeit mit Klient/innen können Studierende nach ihrem ersten Ausbildungsjahr beginnen, sobald sie die erforderlichen Berufsanforderungen dieser Stufe erfüllen. Qualifizierte Praktiker/innen können ihre professionelle und persönliche Entwicklung nach der Ausbildung in Aufbaustudien erweitern.

Nationale Berufsverbände

Nationale Berufsverbände von Praktiker/innen der Grinberg Methode bestehen in Deutschland, Israel, Italien, Österreich, Spanien und der Schweiz. Sie wurden gegründet, um die hohen Standards und ethischen Werte des Berufsbildes zu sichern. Mitglieder der Berufsverbände verpflichten sich, die vorgegebenen Standards einzuhalten und ihre Arbeit jährlich in einer Supervision von lizenzierten Lehrer/innen der Grinberg Methode überprüfen zu lassen.

Aktivitäten zur persönlichen Entwicklung und allgemeine Kurse

Die Aktivitäten der Grinberg Methode richten sich an Menschen, die Übungen für die persönliche Anwendung im Alltag erlernen wollen. Jede dieser Aktivitäten behandelt ausgewählte Qualitäten und Fähigkeiten, wobei sie Theorie und praktische Übungen verbindet. Lizenzierte Lehrer/innen oder Trainer/innen der Grinberg Methode leiten alle Aktivitäten.

Kurse

Die Grinberg Methode bietet unterschiedliche Kurse an. Sie finden wöchentlich für 1 bis 1½ Stunden über einen bestimmten Zeitraum hinweg statt.

Entspannungskurs

Ziel dieses Kurses ist es, das Gesamtniveau von Stress und Anspannung zu verringern. Gearbeitet wird mit Übungen, die die Aufmerksamkeit bündeln, den Kopf ruhig werden lassen, das Atemvolumen trainieren und einfache Bewegungen nutzen. Auf diesem Weg verändern wir überflüssige

Anstrengung, die wir im Körper halten, um so eine tiefe Entspannung zu erreichen.

Kurs zur Verbesserung körperlicher Fähigkeiten

Der Kurs trainiert Zielgerichtetheit und Reaktionsfähigkeit von Muskeleinsatz, Stärke, Beweglichkeit, Flexibilität, Ausdauer, Steigerung des Energieniveaus und des Atemvolumens. Erlernt wird eine Abfolge von Übungen, die die gesamte Muskulatur des Körpers beeinflusst und die Atemkapazität vergrößert. Es werden auch Bewegungsübungen zu Musik eingesetzt. Ziel des Kurses ist die Entwicklung des eigenen körperlichen Potentials und die Stärkung der Fitness.

Konzentrationskurs

Dieser Kurs verbessert und entwickelt die Konzentrations-



Oben: Bewegungskurs
Links: Übung im Kurs zur Verbesserung körperlicher Fähigkeiten



fähigkeit. Wir lernen den Grad unserer Aufmerksamkeit zu erhöhen, um den „Lärm“ in unserem Kopf und die Zerstreuung im Denken zu verringern. Wir entdecken, was uns von gedanklicher Zielstrebigkeit und größerer Konzentration abhält. Und wir erfahren, wie wir es verhindern, in wiederholende Muster zu geraten, die uns davon abhalten, stiller im Kopf zu sein.

Konkrete Ziele dieses Kurses sind mehr Effizienz bei der Arbeit oder im Studium, eine größere Klarheit, eine Veränderung von Beschwerden in Kopf, Nacken und den Schultern sowie eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit.

Bewegungskurs

Mit einer Vielzahl unterschiedlicher Bewegungen zu Musik lernen wir in diesem Kurs, wie sich die Beweglichkeit unseres Körpers entwickelt und wie sie erweitert werden kann. Nach bestimmten Konzepten und Regeln trainieren wir kraftvolle, präzise und vielfältige Bewegungen, die wiederholende, gleichartige Muskelanstrengung vermeiden. Der Kurs lehrt den Einsatz von Atmung und Konzentration, um das Vertrauen in Flexibilität, Anpassungsvermögen und die Kraft des Körpers zu stärken.

Der Bewegungskurs richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit verbessern und entdecken möchten - sowohl im

Beruf (Tanz, Performance, Kampfsport usw.) als auch im privaten Alltag. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gute körperliche Kondition.

Stress Management Workshops

Stress ist eine normale Erfahrung in unserem Alltag. Fehlen uns entsprechende Möglichkeiten, Stress zu handhaben oder erleben wir Stress über einen langen Zeitraum, kann er zu körperlich, mental und emotional einschränkenden Reaktionen führen. Diese schwächen uns in unserer Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und verhindern Kreativität, Effektivität, Wohlbefinden und Gesundheit.

Tagesworkshop – Verminderung von persönlichem Stress

In diesem Workshop lernen wir, unsere typische Reaktion auf bestimmte Situationen im Leben, die wir als stresshaft empfinden, zu erkennen. Mit Übungen und Fragebögen lernen wir, sowohl in diesen spezifischen Situationen als auch generell, Anstrengung und Anspannung aktiv zu verringern, die wir im Umgang mit Stress aufbauen.

2-Tagesworkshop – Leistungsverbesserung bei Stress

Dieser Workshop fokussiert sich auf Situationen von tatsächlichem Stress. Wir arbeiten daran, unser Energieniveau zu

erhöhen und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu verbessern, um Stress-Situationen effektiver und freier zu gestalten.

Die Workshops richten sich sowohl an Einzelpersonen zur persönlichen Entwicklung als auch an Unternehmen und Gruppen, die den Stresslevel und seine Auswirkungen im Arbeitsbereich vermindern wollen.

Die Serie von sechs Workshops

Die folgenden sechs Workshops werden als Serie angeboten und bauen aufeinander auf. Jeder Workshop bildet eine in sich geschlossene Einheit und dauert zwei Tage.

Workshop 1 – Den Körper kennen lernen

Dieser Workshop erhöht die Aufmerksamkeit für den Körper und zeigt, wie wir mit Schmerzen, Einschränkungen und Unwohlsein umgehen können, um regelmäßig auftretende Beschwerden zu beenden.

Workshop 2 – Vom Opfer zum Abenteurer

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt auf Situationen im Leben, die wir normalerweise als Einschränkungen wahrnehmen. In diesem Workshop lernen wir sie als Chancen für Wachstum und persönliche Weiterentwicklung kennen.

Workshop 3 – Stille

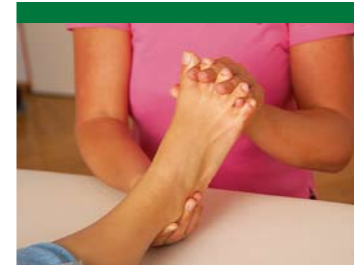
Stille findet ihren Ausdruck auf verschiedenen Ebenen und in unterschiedlicher Tiefe. Wir nehmen sie sowohl mit dem Körper als auch über den Verstand wahr. Wir lernen, Stille zu erzeugen und die Erfahrung von Stille zu vertiefen und erfahren, wie sie unser Energie- und Vitalitätsniveau beeinflusst.

Workshop 4 – Loslassen und zulassen

In diesem Workshop geht es um Gefühle. Einen großen Teil unserer Energie verwenden wir dafür, uns auf eine bestimmte Weise zu fühlen oder nicht zu fühlen. Wenn wir als körperliche Erfahrung zuzulassen lernen, was ist, können unsere Gefühle zu einer Kraftressource werden.

Workshop 5 – Die persönliche Geschichte nutzen

Die persönliche Geschichte wird zu einem Filter, durch den wir unser Leben betrachten. Möglicherweise haben wir wegen früher erlebter, schmerzhafter oder beängstigender Ereignisse selbst eingeschränkt. Wir können diese Ereignisse unserer Geschichte und aus ihnen resultierende Schlussfolgerungen nutzen. Wir können aus ihnen lernen und sie zu einer persönlichen Quelle unserer Weiterentwicklung werden lassen.



Oben: Eine Technik der Fußarbeit

Workshop 6 – Wille und persönliches Training

Dieser Workshop zeigt uns unsere Stärke, wenn wir hinter unserem Willen stehen und uns auf unsere Absichten konzentrieren. Er setzt einen Schwerpunkt auf das persönliche Training und verwendet dabei alle Lerninhalte der vorangegangenen fünf Workshops.

Gruppen zur persönlichen Entwicklung

Diese Gruppen bieten vertiefende Lernprozesse. Sie widmen sich ausgewählten Themen, richten sich an bestimmte Berufsgruppen oder zielen darauf ab, spezielle Beschwerden zu verändern. Dabei nutzen sie die vielfältigen Möglichkeiten der Gruppensituation.

Eine Auswahl von Themen dieser Gruppen:

- Umgang mit Migräne
- Das Geheimnis weiblicher Stärke
- Lernen, chronische Schmerzen im unteren Rücken zu beenden
- Den Willen stärken
- Vom Selbstbild zu Selbstvertrauen
- Vom „Wir“ zu „Ich und Du“; Schritte zur Individualität für eine Bereicherung in der Partnerschaft
- Singen als authentischer Selbstaussdruck – eine Gruppe für

professionelle Sänger/innen

- Erwartungen an Männer und wie Mann sich davon befreien kann

In den Gruppen wird das Thema durch Diskussionen, Vorträge, praktische Übungen und schriftliche Beschreibungen aus verschiedenen Perspektiven erfahrbar. Indem wir definieren, was uns hindert, unsere persönlichen Ziele zu erreichen und lernen, diese Hindernisse zu überwinden, werden konkrete Ergebnisse sichtbar. Länge und Aufbau jeder Gruppe sind unterschiedlich.

Fußarbeitskurs

Dieser 4-tägige Kurs unterrichtet die Fußarbeits-Technik der Grinberg Methode. Mit verschiedenen Berührungen an den Füßen erzielen wir Entspannung, Stille, mehr Vitalität und Wohlbefinden. Die Berührungen sind einfach, machen Spaß und können bei Freunden und Familienmitgliedern angewendet werden. Zu den möglichen Resultaten gehören: Die Linderung von Schmerz und Unwohlsein, die Verbesserung von Schlaf und Verdauung und eine Erhöhung der Atemkapazität und des Energieniveaus.

Der Kurs ist offen für alle Interessierten und erfordert keine fachlichen Voraussetzungen.

Unten: Übung im Workshop zum Thema „Stille“





Selbständige Praktikerin/Selbständiger Praktiker der Grinberg Methode werden

Das Ausbildungsprogramm

Der Beruf des Grinberg Praktikers/der Grinberg Praktikerin ist eine intensive und anregende Tätigkeit. Sie setzt echtes Interesse an Menschen und ihrem Verhalten voraus, ebenso wie den Wunsch, mit Menschen arbeiten und sie berühren zu wollen. Der Beruf bietet Vielseitigkeit und Tiefe und eröffnet die Möglichkeit, auf unabhängige, kraftvolle, menschliche und dynamische Weise zu arbeiten.

Die Ausbildung lehrt die Kunst der Berührung in ihrer Reichhaltigkeit und Formenvielfalt. Die Student/innen entwickeln und steigern den Grad ihrer Aufmerksamkeit und Konzentration und verbessern die Beweglichkeit, Kraft und Geschicklichkeit des eigenen Körpers.

Die Ausbildung besteht aus einem dreijährigen Programm, in dem eine einzigartige Herangehensweise vermittelt



Links: Die Berufsausbildung – Student/innen üben, durch Berührung zu unterrichten
Unten: Student/innen üben Fußanalyse

wird, durch den Körper zu lehren und zu lernen. Dazu gehören eine Vielzahl von Techniken, Formen der Berührung und Analyse und die berufliche und persönliche Ethik. Übungen zur Konzentration lehren Klarheit im Denken bei der Planung von Strategien individueller Prozesse.

Zu der Ausbildung gehört ebenfalls die persönliche und professionelle Entwicklung in einem eigenen Lernprozess. Um praktische Erfahrung zu sammeln und die gelernten Fähigkeiten anzuwenden wird erwartet, mit einer bestimmten Anzahl von Klient/innen zu arbeiten.



Die Berufsausbildung wird von lizenzierten Lehrer/innen der Grinberg Methode unterrichtet und zurzeit in Deutschland, England, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz und Spanien angeboten. Unterrichtssprachen sind Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch. Die drei Ausbildungsjahre bestehen entweder aus vier jährlichen Intensivwochen (insgesamt 12 Wochen) oder aus einer Reihe von Wochenenden.

Informationsbroschüren über die Berufsausbildung sind durch die Lehrer/innen in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch erhältlich.

Aufbaustudien

Praktiker/innen, die ihre Ausbildung mit einem Abschlusszertifikat erfolgreich beendet haben, qualifizieren sich damit zur Teilnahme an den laufenden Aufbaustudien der Grinberg Methode. Sie haben so die Möglichkeit, ihr persönliches und berufliches Können in der Arbeit mit Klient/innen zu vertiefen und zu erweitern. Diese Kurse werden von Avi Grinberg konzipiert und gestaltet.

Eine Hauptrichtung der Aufbaustudien sind die Erholungsprozesse. Sie bestehen aus:

- Level 1** – Grundzüge der Methodik von Erholungsprozessen
- Level 2** – Der Rücken und alle Beschwerden, die mit dem Rücken in Verbindung stehen
- Level 3** – Frauen und verbreitete frauenspezifische Beschwerden
- Level 4** – Männer und verbreitete männerspezifische Beschwerden & Erholung von einem körperlichen Trauma
- Level 5** – Die Rolle von Praktiker/in und Klient/in für die Beschleunigung der Genesung

Weiterführende Berufe

Erfolgreich qualifizierte Grinberg Praktiker/innen, die nach Abschluss des dritten Ausbildungsjahres alle persönlichen und fachlichen Standards der Grinberg Methode erfüllen, können für die Schulung zu weiterführenden Berufen als Trainer/innen und Lehrer/innen eingeladen werden. Diese Berufe sind mit weiteren Stufen der Ausbildung, des Trainings und mit regelmäßigen Supervisionen verbunden.



Ursprünge der Grinberg Methode

Avi Grinberg begann in den frühen 70er Jahren, unterschiedliche Formen der Körperarbeit zu erforschen und zu praktizieren. In der Arbeit mit seinen Klient/innen begegnete er zahlreichen Formen von körperlichen Beschwerden. Ihm wurde klar, dass jeder Mensch sich am besten selbst heilen kann. Von einem Heiler, der Menschen hilft, wurde er zum Lehrer, der den Menschen beibringt, für ihre Weiterentwicklung, Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbst



Links: *Time Out – Ein Spiel der Grinberg Methode*

die Verantwortung zu übernehmen. Avi Grinberg begann, seine eigene Methode zu entwickeln - eine Methode, die Klient/innen zeigt, Schwächen aus eigener Kraft anzugehen und mehr Selbstaustdruck in ihrem Leben zu gewinnen.

Mitte der 80er Jahre begann Avi Grinberg, seine Methode zu unterrichten. Heute wird die Berufsausbildung zum/zur Praktiker/in in Europa angeboten. Hunderte Praktiker/innen arbeiten mit dieser Methode in Europa, Israel und den Vereinigten Staaten.

Avi Grinberg ist Autor mehrerer Bücher, u.a. von *Holistic Reflexology* (1989), *Fuß-Diagnose* (1996). Sein Buch *Fear, Pain and Some Other Friends* (1994) stellt das Grundkonzept der Grinberg Methode dar und zeigt praktische Wege, sie in den Alltag zu integrieren. *The Magician's Call* (1998) ist seine erste Erzählung. Die Bücher wurden in verschiedene Sprachen übersetzt.

Zurzeit leitet Avi Grinberg die Weiterbildung im Trainerprogramm, unterrichtet die Lehrer/innen der Methode und entwickelt weitere Aspekte der Grinberg Methode.

Über die Trainer/innen der Grinberg Methode

Trainer/innen der Grinberg Methode sind qualifizierte Praktiker/innen, die eine dreistufige Trainerausbildung abgeschlossen haben. Sie sind selbständig tätig und erhalten jährlich eine Lizenz, die sie zur Leitung aller Aktivitäten zur persönlichen Entwicklung und der allgemeinen Kurse der Grinberg Methode berechtigt.

Zurzeit gibt es lizenzierte Trainer/innen in Deutschland, England, Frankreich, Israel, Italien, Österreich, der Schweiz, Spanien und in den USA.

Hinweis:

Die Grinberg Methode ist eine Lernmethode, die durch den Körper lehrt. Sie erhebt keinen Anspruch darauf, zu heilen, eine Alternativmedizin oder Massagetherapie zu sein oder zu den helfenden Berufen zu gehören. Sie ist weder für Menschen bestimmt, die an einer Krankheit leiden, die als lebensbedrohlich gilt, noch eignet sie sich bei ernstesten Erkrankungen oder Beschwerden, die eine medizinische oder psychiatrische Behandlung erfordern. Sie kann keinerlei notwendige Behandlung ersetzen. Die Methode hat keine ideologischen oder mystischen Grundlagen und erfordert keine bestimmte Lebensführung.

Über die Lehrer/innen der Grinberg Methode

Lehrer/innen der Grinberg Methode sind Trainer/innen, die den ersten Teil der Lehrerausbildung abgeschlossen haben und an einer regelmäßigen Schulung zum Unterrichten der Berufsausbildung teilnehmen. Sie erhalten jährlich eine Lizenz und arbeiten selbständig. Sie unterrichten im Rahmen der Ausbildung und leiten Aktivitäten zur persönlichen Entwicklung.

Zurzeit wird die Ausbildung von lizenzierten Lehrer/innen in Deutschland, England, Frankreich, Italien, Österreich, der Schweiz und in Spanien angeboten.

Weitere Informationen:

Die offizielle Internetseite der Grinberg Methode:

www.GrinbergMethod.com



Informationen über Praktiker/innen in Ihrer Nähe erhalten Sie bei den jeweiligen Landesberufsverbänden.

Deutschland: info@GrinbergMethode-bvd.de
www.GrinbergMethode-bvd.de

Israel: info@GrinbergMethod-lsrAssoc.com

Italien: info@MetodoGrinberg-Assoctalia.com
www.MetodoGrinberg-Assoctalia.com

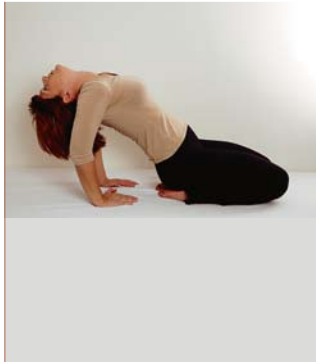
Österreich: info@GrinbergMethode-oebv.com
www.GrinbergMethode-oebv.com

Schweiz: info@GrinbergMethod-SwissAssociation.ch
www.GrinbergMethod-SwissAssociation.ch

Spanien: info@MetodoGrinberg-AsocEsp.com
www.MetodoGrinberg-AsocEsp.com

Für Informationen über Praktiker/innen in anderen Ländern: info@GrinbergMethod.com

Informationen zu den aktuellen Kursen, Workshops, Gruppen, Fußarbeits-Kursen und der Ausbildung erhalten Sie unter www.GrinbergMethod.com und bei den jeweiligen Lehrer/innen und Trainer/innen in Ihrer Nähe.



DIE GRINBERG METHODE®