

## SANJO – Konduktive Körpertherapie

### *Praktisches Konzept zur Lösung muskulären Harspanns*

---

Der Grundgedanke von SANJO ist einfach: Kein Muskel bewegt sich ohne Anweisung. Wenn wir also Muskelspannungen dauerhaft reduzieren wollen, müssen wir dafür sorgen, dass der Muskel von seiner Zentrale aus angewiesen wird, weniger zu tun. Dazu übernimmt der Therapeut die Arbeit des Muskels und konduziert ihn. Zusätzlich gibt es leichte Impulse, die das Gehirn veranlassen, die Muskelspannung zu reduzieren. Der Effekt ist eine spürbare und nachhaltige Entspannung, die weit über das hinausgeht, was mit herkömmlicher Massage zu erreichen ist. Die Wirkung ist sehr lang anhaltend, weil die Tonusreduzierung unmittelbar vom zentralen Nervensystem ausgeht.

Die Form der manuellen Therapie wurde von dem Heilpraktiker und Pädagogen Holger Greinus aus einer ganzen Reihe von Ansätzen in den letzten 15 Jahren entwickelt. Vor allem flossen Teile aus dem Shiatsu, der Craniosakralen Therapie, der Osteopathie, der Feldenkraismethode, dem Bobath-Konzept und der Sensorischen Integration mit ein. Aber keine Angst: Sie müssen nicht alle diese Konzepte kennen, um SANJO ausüben zu können. SANJO ist eine einfache und praktische Methode, die auf den Zusammenhang zwischen zentralem Nervensystem und Muskulatur aufgebaut ist. SANJO kann am bekleideten oder entkleideten Patienten, auf dem Boden oder der Massagebank angewendet werden. Sie brauchen keine Hilfsmittel, nur Ihre Hände. Es ist daher für viele Formen der Körpertherapie eine ideale Ergänzung und leicht zu erlernen. Als Voraussetzung sollten Sie eine Form der Körpertherapie bereits beherrschen oder in der Heilpraktikerausbildung sein.

Die Grundausbildung zum SANJO-Therapeuten besteht aus 3 Wochenendkursen mit folgenden Inhalten:

**Kurs A:** Arme, Hände und die Schultern.

**Kurs B:** Beine, Füße und das Becken.

**Kurs C:** Corpus (Körperstamm), Rippen und die Wirbelsäule.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**Die Kurse A, B und C bauen nicht aufeinander auf und können in beliebiger Reihenfolge besucht werden!**

<b>Informationen zum Kurs am Infoabend, d. 05.03.2012 um 18.00 Uhr!</b>
---

- Termine:** Kurs A – 14./15.04.2012  
Kurs B – 30.06./ 01.07.2012  
Kurs C – 22./23.09.2012
- Zeiten:** Sa. 10.00 – 18.00 Uhr, So. 10.00 – 17.00 Uhr
- Kursgebühr:** € 180,-- pro Wochenende
- Dozentin:** Corinna Mönkemeier  
Heilpraktikerin in eigener Praxis  
[www.moenkemeier.net](http://www.moenkemeier.net) [info@moenkemeier.net](mailto:info@moenkemeier.net)
- Ort und Anmeldung:** AMARA Schulen für Naturheilkunde und Heilpraxis GmbH,  
Martinistr. 60, 28195 Bremen,  
Tel. 0421 / 169 59 38, Fax. 0421 / 169 59 23,  
[www.amara.de](http://www.amara.de), E-Mail: [bremen@amara.de](mailto:bremen@amara.de)

**Einführungsseminar zum Kennen lernen: am 19.02.2012, 10.00 – 15.00 Uhr = € 75,-**  
(Für Externe: Bei Buchung der Fortbildung werden € 25,-- davon verrechnet)