

Kontakt: Tel.: 0699/195 22 022 oder [veronika.leeb@chello.at](mailto:veronika.leeb@chello.at)  
Web: [www.koerperdasein.at](http://www.koerperdasein.at)

# Leben berührt Leben

## Breema® Körperarbeit

für Menschen mit Behinderung, für Angehörige,  
für Menschen in Sozial- und Pflegeberufen und als  
Burn-Out-Prophylaxe im Sinne der Selbstsorge



*Das Ziel von Breema ist es,  
dich auf eine Ebene zu bringen,  
auf der du nicht ausgelaugt,  
sondern vielmehr genährt wirst  
durch deine Beziehung  
zu deinem Körper,  
zu deiner Umgebung,  
zu anderen Menschen,  
zu deinen Gefühlen,  
deinem Denken  
und deinem Leben.*

*Jon Schreiber*

Kontakt: Tel.: 0699/195 22 022 oder [veronika.leeb@chello.at](mailto:veronika.leeb@chello.at)  
Web: [www.koerperdasein.at](http://www.koerperdasein.at)

## Was ist Breema?

**Breema®** ist eine entspannende, ausgleichende und sanft mobilisierende Methode, die sich in den USA aus einer traditionellen Körperarbeit aus dem Mittleren Osten entwickelt hat. Sie wird auf dem Boden auf einer weichen Unterlage, auf einem breiten Behandlungsbett oder im Sitzen in bequemer Kleidung praktiziert. Die Körperarbeit beinhaltet Bewegungen und Berührungen wie Streichen, Lehnen, Halten, Klopfen, Kreisen und Wiegen, die mit einer inneren Haltung ausgeführt werden, die ohne Absicht und Bewertung ist.

Die Berührungen sind ohne Zögern, ohne Kraftanwendung, ohne den Wunsch, den Körper, mit dem man arbeitet, in Ordnung zu bringen. Diese nicht-diagnostizierende und nicht-beurteilende Arbeitsweise unterscheidet Breema stark von anderen Körpertherapien. Statt die Aufmerksamkeit auf Krankheit oder Mangel zu lenken, unterstützt und nährt Breema das Vitale in der empfangenden Person. Dadurch entsteht während einer Behandlung eine besondere Atmosphäre von Akzeptanz und Wertschätzung. In diesem Sinne verkörpert Breema die Lebensprinzipien, die Gesundheit ermöglichen. Jede Zelle des Körpers ist mit einbezogen und wird vitalisiert.

Breema-Praktizierende lernen, sich bequem und natürlich zu bewegen und dadurch die Energie, die sonst in Spannungen verloren geht, zu erhalten: so erfahren beide Personen eine gegenseitige Unterstützung, Zentrierung und Lockerung.

## Die Wirkung von Breema

- ⇒ Erleichterung bei körperlichen Schmerzen und Spannungszuständen
- ⇒ Abbau von chronischen Verspannungen, mehr Beweglichkeit
- ⇒ Harmonisierung der Körperfunktionen
- ⇒ tiefe körperliche, mentale und emotionale Entspannung
- ⇒ Intensivierung der Beziehung zum eigenen Körper
- ⇒ mehr Wohlbefinden, Offenheit und Akzeptanz im Alltag

Viele, die Breema erfahren, beschreiben einen "Geschmack" von Heiterkeit, Einfachheit und Verbundenheit, der ihnen neue Perspektiven eröffnet. Durch das Erlebnis, ganz angenommen zu werden und „richtig“ zu sein, entsteht Raum für ruhige, unterstützende Gefühle, Gelassenheit und Wachheit, Präsenz und Rezeptivität. Breema führt zu einem respektvolleren Umgang mit sich selbst und seiner Umwelt und fördert somit auch die Teamentwicklung.

*Wenn du Breema machst,  
erlaube der Freude des Daseins  
in dir gegenwärtig zu sein.*

*Sei so einfach wie möglich.  
Verstand und Gefühle dürfen passiv bleiben.  
Lass alle Erwartungen los.*

*Wenn du deinen Verstand beschäftigen willst,  
nimm einfach das Gewicht des Körpers wahr  
und die Tatsache, dass du ein- und ausatmest.*



Kontakt: Tel.: 0699/195 22 022 oder veronika.leeb@chello.at  
Web: www.koerperdasein.at

## Mein Angebot

### **Breema für Menschen mit Behinderung**

Eine Breema-Einheit bietet Raum für körperliche und psychische Entspannung und achtsame Berührung. Breema sensibilisiert die Körperwahrnehmung, mobilisiert, lockert und vitalisiert und sorgt so für ein gesteigertes Wohlbefinden. Eine Breema-Praktikerin therapiert nicht, sondern unterstützt und fördert, was bereits da ist. Eine Behandlung wird dadurch zu einer vertrauensvollen und wertschätzenden Begegnung, reich an nonverbalen Kommunikationsmöglichkeiten.

### **Breema für Angehörige und als Burn-Out-Prophylaxe/Self-Care**

Regelmäßige Breema-Sitzungen wirken psychisch und energetisch ausgleichend, unterstützen die Rekreation und die Fähigkeit zur Selbstsorge. Sie schaffen Raum für tiefe Entspannung und nähren die Beziehung zum eigenen Körper und zu sich selbst. Breema eröffnet den Zugang zu neuen Kraft-Quellen, erdet und stärkt die Mitte.

### **Breema für Menschen in Sozial- und Pflegeberufen**

Breema-unterstützte Pflege ermöglicht, dass Pflegenden und Empfangende gleichermaßen von den Handlungen profitieren: Die Pflegenden setzen ihren Körper ergonomisch ein und vermitteln über die Körpersprache den Empfangenden Sicherheit. Sie erleben durch die Präsenz, Achtsamkeit und Klarheit der Pflegenden den Pflegevorgang als nährendes Ereignis.

Viele Menschen, die in Sozial- und Gesundheitsberufen tätig sind, haben Breema in ihre Arbeit integriert und erleben, wie seine ganzheitlichen Prinzipien ihnen helfen, selbst gesund zu bleiben und mehr Freude an ihrer Arbeit zu haben. Mit Breema verhelfen sie ihren KlientInnen und PatientInnen zu Entspannung und Stressabbau.

## Konditionen

Sitzung à 30 Minuten € 40,-

Sitzung à 50 Minuten € 60,-

Als Fortbildung für den Sozial- und Pflegeberuf:

Einheit à 3 Stunden pro Person € 40,- (MindestteilnehmerInnenzahl: 6)

## Meine Qualifikationen

Diplomierte Musik- und Bewegungspädagogin (RhythmikMB)

Certified Breema® Practitioner

Certified Breema® Instructor

Diplomierte Bewegungspädagogin nach Franklin Methode®

*Es gibt nur einen Körper,  
und ganz gleich, wo du ihn berührst,  
du berührst immer den ganzen Körper.*

*Der Körper ist wie das Universum.  
Er funktioniert nach dem Prinzip  
der inneren Verbundenheit.*

*Jede einzelne Zelle enthält das gesamte Wissen  
und ist daher immer in Einheit mit dem Ganzen.*

