

EMBODY MENTAL



Text: Daniela Schwan

Dr. rer. biol. hum. Vera Scheuermann verhilft zu äußerer und innerer Balance durch Embody mental / Foto: Anna Scheuermann

Jungbrunnen, Leichtigkeit & Stärke

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“, wusste einst schon der römische Dichter Juvenal. Dr. rer. biol. hum. Vera Scheuermann geht sogar noch weiter: Die Münchnerin entdeckte vor fünf Jahren das Zusammenspiel von Psyche und Physis für sich – und darin die Methode „Cantienica® – Körper in Evolution“ der Schweizer Pionierin, Benita Cantieni. Nach intensiven Studien vermittelt Dr. Scheuermann ihr Wissen heute in Kursen, Personal Trainings und Workshops. Unsere Redaktion war dabei. Und ist hellauf begeistert ...

Redaktion: Sie sind promovierte Humanbiologin, Apothekerin, haben in der Pharma-Industrie gearbeitet und sich später zur Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie HeartMath-Therapeutin weitergebildet. Inzwischen haben Sie Ihr eigenes Programm „Embody mental“ entwickelt. Erklären Sie den Lesern kurz Ihre Trainingsmethode.

Dr. Vera Scheuermann: Sie führt Menschen zurück zu sich selbst; ohne Geräte, allein durch Atmung, durch Loslassen, Balance und präzise Bewegungen. Dabei werden Schmerzfreiheit, eine aufrechte Haltung, Lockerung der Wirbelsäule, Straffung, Dehnung, Ausstrahlung, Fitness und somit Vitalität mit Jungbrunneneffekt bis ins hohe Alter von innen heraus gefördert. Die Übungen lassen sich individuell anpassen; danach fühlt man sich meist kraftvoll, offen, frei, geistig wach und manchmal sogar wie befreit.

Redaktion: Dabei spielt auch die mentale Ebene eine Rolle?

Dr. Vera Scheuermann: Ja! Deshalb habe ich auch die Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie gemacht, dieses Zusammenspiel fasziniert mich unglaublich. Die Körperforscherin Benita Cantieni hat erkannt, dass wahre Bewegungsfreiheit aus der Integration von Beckenboden-, Bauch-, Becken- und Hüftmuskulatur entsteht. Sie ist meine Mentorin und Trainerin, durch sie habe ich erfahren, wie diese exakte Arbeit Rückenprobleme lindert, das Bewusstsein öffnet und dadurch Veränderungen ermöglicht und Blockaden lösen kann.

Redaktion: Was nehmen die Teilnehmer aus Ihren Kursen mit?

Dr. Vera Scheuermann: Sie lernen, den eigenen Bewegungsapparat wieder klar zu spüren und seine Bedürfnisse zu verstehen. Das Ergebnis: mehr Lebensfreude, äußere und innere Balance, sowie spürbare Elastizität – Embody mental eben. Und der Körper antwortet sofort mit Leichtigkeit.