

# taloha bodywork

SPÜREN – FÜHLEN – LEBENDIG SEIN  
MASSAGEN UND KÖRPERARBEIT IN DEN  
LIMES-THERMEN AALEN

**Bewusst leben – das klingt so schön vernünftig und gesund.  
Eine Anleitung für ein bewusstes Leben hat allerdings noch  
keiner verfasst und so stellt sich in erster Linie die große Frage:  
Wie geht das überhaupt? Wie kriegt man das hin?  
Patrick Schnerr hat für sich persönlich eine Antwort gefunden:  
Berührung lautet das Schlüsselwort!**

## ACHTSAM, LANGSAM, PRÄSENT

„Berührungen lösen Körperempfindungen aus, die dabei helfen ins Hier und Jetzt zu kommen, weil sie dafür sorgen, dass wir uns selber wieder besser spüren“, erklärt er. Körper-

teile, denen für gewöhnlich keine allzu große Aufmerksamkeit geschenkt wird – Füße zum Beispiel, werden, wenn sie berührt werden, wieder ganz bewusst wahr-

genommen. „Beim Meditieren geht es ja auch darum, in sich hinein zu spüren. Was da auf einer gedanklichen Ebene passiert, gelingt hier durch Berührung“, führt Patrick Schnerr weiter aus. Berühren – spüren – und dadurch überhaupt die Möglichkeit haben Verspannungen aufzuspüren und dann auch loszulassen, zu entspannen. Achtsam, langsam, präsent, so beschreibt Patrick Schnerr seine Art zu berühren. „Ich habe keine eigene Massagetechnik entwickelt, sondern bediene mich bekannter Methoden, die ich aber auf meine eigene Weise umsetze“, sagt er. Dazu zählen etwa die traditionell-hawaiianische Körperarbeit Lomi Lomi oder die Sanjo-Methode.



## SINNE, GEFÜHLE, ENERGIEN

Einen Namen hat er seiner Arbeit trotzdem gegeben: taloha – eine Verschmelzung der Worte „tangere“ (Berührung), tanzen und „aloha“, also einer heiter-gelassenen Lebensauffassung. Was nach einem großen Theorie-Gerüst klingt, ist in Wahrheit ein Angebot, das Patrick Schnerr un-

terbreitet: „Die Berührung markiert den Anfang – von einer klassischen Rücken-Massage genauso wie von intensiverer Körperarbeit.“ Der Körper mit all seinen Sinnen, Gefühlen und Energien ist dabei stets Dreh- und Angelpunkt. „Mit meiner Arbeit öffne ich einen Raum, in dem man sein kann, wie man ist. Das tut vielen Menschen spürbar gut und genau deshalb erfüllt mich meine Arbeit!“, resümiert Patrick Schnerr.

## INFO:



### taloha® bodywork

Patrick Schnerr  
Physio- und Wellnesstherapeut  
Gesundheitspraktiker (BfG)

Tel.: 07361/9903944  
oder 01577/7799099  
[www.taloha-bodywork.de](http://www.taloha-bodywork.de)

Termine immer Fr. bis So. nach Vereinbarung in den Limes-Thermen Aalen