

**Adam Ben Mayor**, der Begründer der ADAM-Methode, ist wohnhaft in Basel, Schweiz.



Ich habe über 20 Jahre als Körpertherapeut mit AlexanderTechnik gearbeitet, davon über 10 Jahre an einer Schmerz-Klinik in Deutschland. In diesen Jahren entwickelte ich eine neue Methode und habe sie mit vielen meiner Patienten erfolgreich umgesetzt. Dabei wurde mir bewusst, dass wir versuchen müssen, uns mit unserem ganzen Wesen zu verbinden. Damit gemeint ist die bewusste harmonische **Verbindung** zu unserem **physischen, emotionalen, mentalen und energetischen** Anteil in uns, welche dann als eine **Einheit wirken**.

Mein persönliches Anliegen ist es, anderen Menschen die Methode zu vermitteln, sodass sie dieses Wissen in ihrem eigenen Leben nutzen können.

In Kombination mit einer Therapie (z.B. **AlexanderTechnik**, Cranio-sacral Therapie), die von vielen Zusatzversicherungen der Krankenkassen übernommen wird, wird aus der ADAM-Methode eine ADAM-Therapie.

**In 5 Sitzungen** werden die 12 räumlichen Bewegungen erlernt und in der Selbstmeditation angewendet; dadurch wird **Stress abgebaut** und die **Gesundheit gesteigert**.

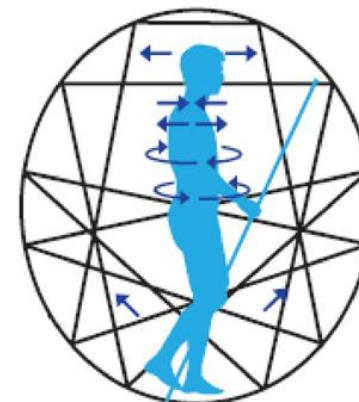
Falls Sie sich angesprochen fühlen und das Bedürfnis haben, die AlexanderTechnik mit der ADAM-Methode kennenzulernen, freue ich mich auf Ihre Kontaktnahme für ein unverbindliches Erstgespräch.

ADAM BEN MAYOR / +41 78 819 67 06 / 61 361 48 59  
info@adam-method.com



# DIE ADAM-METHODE

## AlexanderTechnik & ADAM-Therapie



Die **12 räumlichen Bewegungen** wirken durch den physischen Körper und die Wirbelsäule. Die Arbeit in diesem Bereich zeigt uns die sechs Hauptrichtungen unseres Körpers und die sechs sekundären Bewegungen, die dauernd durch unsere Organe fließen.

Die **übungen mit der 12 räumlichen Bewegungen** ist präzise und einfach und für jeden zugänglich. Sie unterstützt unsere Selbstheilungskräfte. Die Kunst, kleine und sichere Schritte im Alltag zu machen, erfahren wir als Quelle von Ruhe und Freude.

ADAM-Methode  
Empower your Self



## ALEXANDERTECHNIK & ADAM-THERAPIE

---

**Leitung** Adam Ben Mayor

---

**Datum** 5 Mal – Termine nach Absprache

---

**Dauer** jeweils 1 Std. – Behandlung

---

**Ort** Basel, Ort nach Absprache

---

**Teilnehmer** Private

---

**Ziel** Es geht darum dem Stress im Alltag besser begegnen zu können und Spannungen und Schmerzen zu lösen

---

**Inhalt**

- Entspannung in Stresssituationen
- Förderung der Gesundheit durch
  - a) die Wahrnehmung und Übung von 12 räumlichen Bewegungen (*basierend auf der AlexanderTechnik und ADAM-Therapie*)
  - b) Übung von Mikro-Bewegungen auf der physischen Ebene
  - c) Diagnose von Blockaden im Körper
  - d) **In 5 Sitzungen** werden die 12 räumlichen Bewegungen erlernt und in der Selbstmeditation angewendet; dadurch wird **Strees abgebaut** und die **Gesundheit gesteigert**

---



Die tägliche übungen von 5-15 Minuten vertieft die Wirkung.

---

**Kosten** Preise auf Anfrage-Die 5 Behandlung wird von den meisten Zusatzversicherungen der Krankenkassen zu 80% übernommen

---

**Anmeldung** Adam Ben Mayor, +41 78 819 67 06  
info@adam-method.com

---

**Praxis** Die übungen können auf verschiedene Weise gemacht werden und so in den Alltag einfließen:

- stehend, sitzend, laufend, liegend
- im Gespräch, am Computer, etc.
- am Arbeitsplatz, zu Hause, in der Freizeit

*« Die Arbeit am physischen Körper, der Basis des menschlichen Wesens, ist nahezu grenzenlos und birgt unermessliches Potential zur Erforschung. »*

*Adam Ben Mayor*