

Beweglich, fit und entspannt mit

Sensomotorics® und somatischen Übungen

Mit leichten, achtsamen Übungen zu mehr Entspannung und Beweglichkeit

Stress und belastende Lebensumstände rufen reflexartige Verkrampfungen in den Muskeln hervor. Die Muskeln sind auf festhalten programmiert und verbrauchen permanent Energie - gleich einem Motor, den man nicht mehr abstellen kann. Sie haben das Loslassen verlernt, wurden vom Gehirn vergessen. Fehlhaltungen, wie hochgezogene oder vorgezogene Schultern, Rundrücken und Hohlkreuz machen chronische Muskelverspannungen sichtbar.

Sensomotorics® stellt die willkürliche Muskelsteuerung wieder her, baut neuromuskulären Stress ab und macht Wirbelsäule und Gelenke wieder mobil.

Durch sanfte, den Körper und das Bewusstsein schulende Übungen können wir nach getaner Arbeit den Motor abstellen, auftanken und dafür sorgen, dass unsere Muskeln sich regenerieren, statt immer mehr zu verhärten und sich gegen uns selbst richten.

Sensomotorics® - Kurse

In einem 6-wöchigen Kurs mit langsam und bewusst ausgeführten somatischen Übungen zu mehr Gelenkbeweglichkeit, weniger Schmerz und wohltuende Entspannung.

Um gezielt auf die Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen finden meine Kurse

in kleinen Gruppen statt: Teilnehmerzahl 4- 6 Personen

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten: 100,- €

Sensomotorics® Kurse			
SK8	mittwochs	ab 31.08.2022	17:30 – 18:30 Uhr
SK9	mittwochs	ab 07.09.2022	10:30 – 11:30 Uhr
SK10	dienstags	ab 20.09.2022	19:00 – 20:00 Uhr
SK11	mittwochs	ab 26.10.2022	10:30 – 11:30 Uhr
SK12	mittwochs	ab 26.10.2022	17:30 – 18:30 Uhr

Interesse- aber der Termin passt nicht?

Nenne mir Deinen Wunschtermin - vielleicht auch mit deiner privaten Kleingruppe - dann versuche ich einen Kurs nach Deinen Wünschen zu organisieren.

Für Vereine und private Gruppen gilt ein Sonderpreis



Sensomotorics® Workshops

Lerne in einem Sensomotorics® Workshop diese **weiterentwickelte Feldenkrais Methode**, sowie die Leichtigkeit der somatischen Übungen kennen und genieße danach ein ganz neues, befreites Körpergefühl. Hierzu biete ich Schnupperworkshops und Intensiv Workshops zur Entspannung für bestimmte Körperregionen.

Um gezielt auf die Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen finden meine Workshops in kleinen Gruppen statt: Teilnehmerzahl 3-6 Personen

Workshops zum Kennenlernen

Sensomotorics® - Schnupperworkshops			
SWS-1	Dienstag	06.09.2022	10:00 – 11:30 Uhr
SWS-2	Montag	19.09.2022	17:00 – 18:30 Uhr
SWS-3	Dienstag	27.09.2022	17:30 – 19:00 Uhr

Dauer: 1,5 Std Kosten: 45,- €

Angebot: buche Deinen Schnupperworkshop für **35,- €**
(gültig bis 30.09.2022)

Intensiv Workshops

Schulter- und Nackenentspannung mit Sensomotorics®			
WS-SN1	Montag	26.09.2022	13:00 – 15:30 Uhr
WS-SN2	Dienstag	11.10.2022	17:30 – 20:00 Uhr
Rückenentspannung mit Sensomotorics®			
WS-R1	Montag	17.10.2022	17:30 – 20:00 Uhr
WS-R2	Dienstag	25.10.2022	13:30 – 16:00 Uhr
Kiefer- und Nackenentspannung mit Sensomotorics®			
WS-KN1	Montag	05.09.2022	17:00 – 19:30 Uhr
WS-KN2	Freitag	07.10.2022	09:00 – 11:30 Uhr
Bewegliche Hüfte- Beine- und Becken mit Sensomotorics®			
WS-HBB1	Montag	10.10.2022	09:00 – 11:30 Uhr
WS-HBB2	Mittwoch	19.10.2022	17:00 – 19:30 Uhr

Dauer: 2,5 Std Kosten: 55,- €



Interesse- aber der Termin passt nicht?

Nenne mir Deinen Wunschtermin - vielleicht auch mit deiner privaten Kleingruppe - dann versuche ich einen Kurs nach Deinen Wünschen zu organisieren.

Für Vereine, Firmen und private Gruppen gilt ein Sonderpreis

Weitere WORKSHOPS zum Kennenlernen der verschiedenen Methoden

Lerne in einem Workshop die Entspannungstechniken kennen und finde die für Dich geeignete Methode.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Termine auf Nachfrage. Reserviere schon jetzt Deinen Platz.

Autogenes Training und Phantasiereisen

Termine auf Nachfrage. Reserviere schon jetzt Deinen Platz.

