

## 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- 7 Personen

6 Einheiten, à 60 Minuten, Kosten: 110,- €

#### Sensomotorics® Kurse

In den Sommerferien finden keine Kurse statt.  
Die Termine folgen demnächst.  
Bei Interesse gerne vorab schon einmal Kontakt zu mir aufnehmen.

#### 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

Finden zurzeit nur auf Anfrage für private Gruppen, Vereine und Firmen statt

Dauer: 1,5 Std

## Intensiv Workshops

### Schulter- und Nackenentspannung mit Sensomotorics®

Finden zurzeit nur auf Anfrage für private Gruppen, Vereine und Firmen statt

### Rückenentspannung mit Sensomotorics®

Finden zurzeit nur auf Anfrage für private Gruppen, Vereine und Firmen statt

### Kiefer- und Nackenentspannung mit Sensomotorics®

Finden zurzeit nur auf Anfrage für private Gruppen, Vereine und Firmen statt

### Bewegliche Hüfte- Beine- und Becken mit Sensomotorics®

Finden zurzeit nur auf Anfrage für private Gruppen, Vereine und Firmen statt

Dauer: 2,5 Std



## Weitere WORKSHOPS

### zum Kennenlernen der verschiedenen Methoden

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

#### Prana Veda- ayurvedische Energiearbeit

Finden zurzeit nur auf Anfrage für private Gruppen, Vereine und Firmen statt

#### Autogenes Training und Phantasiereisen

Finden zurzeit nur auf Anfrage für Private Gruppen, Vereine und Firmen statt

#### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Finden zurzeit nur auf Anfrage für Private Gruppen, Vereine und Firmen statt

