

Beweglichkeit mit Leichtigkeit

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 Energiegleich 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: 100,- €

Sensomotorics® Kurse auf der Matte			
SK7	Mittwochs	ab 06. September 2023 Termine: 06., 13., 20., 27. 09., 04., 11.10.2023	17:30 – 18:30 Uhr
SK8	Donnerstags	ab 07. September 2023 Termine: 07., 14., 21., 28. 09., 05., 12.10.2023	10:00 – 11:00 Uhr
SK9	Mittwochs	ab 01. November 2023 Termine: 01., 08., 22., 29.11., 06., 13.12.2023	17:30 – 18:30 Uhr

Sensomotorics® Kurs im SITZEN			
Die einfachen und sanften Übungen werden auf dem Hocker oder Stuhl ausgeführt.			
SKS1	mittwochs	ab 20. September 2023 Termine: 20., 27.09., 11., 18., 25.10., 01.11.2023	10:30 – 11:30 Uhr



Interesse- aber der Termin passt nicht?

Nenne mir Deinen Wunschtermin - vielleicht auch mit einer 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 Entspannungsmethoden

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.

Neuer Kurs ab November 2023

Mit **Prana Veda** zu mehr Lebensenergie

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

Prana bedeutet übersetzt Lebensenergie. **Veda** heißt Wissen.

Mit **Prana Veda** schenke ich dir mehr Wissen über deine Energie.

Finde in diesem Kurs dein körperliches und mentales Gleichgewicht.

PV1	donnerstags	ab 02. November 2023 Termine: 02., 09., 23., 30.11., 07., 14.12.2023	18:00 – 19:00 Uhr
-----	-------------	--	-------------------

