

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			
SK 10	montags	ab 08. Januar 2024 Termine: 08., 15., 22., 29. Januar, 05., 12. Februar 2024	10:30 - 11:30 Uhr
SK 11	mittwochs	ab 10. Januar 2024 Termine: 10., 17., 24., 31. Januar 01., 07., 14. Februar 2024	17:30 - 18:30 Uhr
SK 12	donnerstags	ab 11. Januar 2024 Termine: 11., 18., 25.01. Januar, 08., 15. Februar 2024	18:30 - 19:30 Uhr
SK 13	freitags	Ab 26. Januar 2024 Termine: 26. Januar, 02., 09., 16., 23. Februar, 01. März 2024	10:30-11:30 Uhr

1



Sensomotorics® Kurs für Senioren und Personen, denen es schwer fällt auf der Matte zu liegen.			
Dieser Kurs findet sowohl im Sitzen, als auch im Liegen, je nach Bedarf, auf einer Liege oder Matte statt.			
SKS3	mittwochs	ab 17. Januar 2024 Termine: 17., 24., 31. Januar, 07., 14., 21. Februar 2024	10:30 – 11:30 Uhr

Weitere Termine folgen.

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

Neuer Kurs

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.

Termine voraussichtlich ab Februar 2024. Bei Interesse gerne anfragen.

--	--	--	--



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.



Sensomotrics® - Kurse

Beweglichkeit mit Leichtigkeit

Mit sanften Bewegungen raus aus der Verspannung

In einem 6-wöchigen Kurs mit langsam und bewusst ausgeführten somatischen Übungen zu mehr Beweglichkeit, weniger Schmerz und wohltuende Entspannung. 6 Einheiten, à 60 Minuten, Kosten: 100,- €

Sensomotrics® Kurse auf der Matte			
SK 10	montags	ab 08. Januar 2024 Termine: 08., 15., 22., 29. Januar, 5., 12. Februar 2024	10:30 - 11:30 Uhr
SK 11	mittwochs	ab 10. Januar 2024 Termine: 10., 17., 24., 31. Januar, 07., 14. Februar 2024	17:30 - 18:30 Uhr
SK 12	donnerstags	ab 11. Januar 2024 Termine: 11., 18., 25.01., 01., 08., 15.02.2024	18:30 - 19:30 Uhr
SK 13	freitags	ab 26. Januar 2024 Termine: 26. Januar, 02., 09., 16., 23., Februar, 01. März 2024	10:30 - 11:30 Uhr

Sensomotrics® Kurs für Senioren			
Dieser Kurs findet sowohl im Sitzen, als auch im Liegen, je nach Bedarf, auf einer Liege oder Matte statt.			
SKS3	mittwochs	ab 17. Januar 2024 Termine: 17., 24., 31. Januar, 07., 14., 21. Februar 2024	10:30 - 11:30 Uhr

