Aktiv und beweglich im Alter

**Workshop „Sensomotorics“ für Senioren**

**Lernen Sie durch sanfte, kleine Bewegungen, sich aufzurichten, Schmerzen zu reduzieren, beweglicher zu werden und zu entspannen.**

Sensomotorics® nach Beate Hagen basiert auf der Arbeit von Thomas Hanna und Moshe Feldenkrais. Mit dieser Methode wird es Ihnen gelingen, auf ganz sanfte und schmerzfreie Weise, Muskelverspannungen loszulassen und das freie Gefühl von Beweglichkeit und Aufrichtung zu genießen.

Das Schöne bei den Übungen ist, dass sie nur ganz sanft und langsam ausgeführt werden, niemals in den Schmerzbereich gehen dürfen und vor allem Spaß machen.

Sensomotorics nach Beate Hagen® stellt die willkürliche Muskelsteuerung wieder her, baut neuromuskulären Stress ab und macht die Wirbelsäule und Gelenke wieder mobil. Das ist ein Verjüngungsprozess, der in jedem Alter möglich ist.

**„Wer Sensomotorics® einmal gespürt hat, ist begeistert von dem angenehmen Gefühl der freien Beweglichkeit.“**

Die Übungen finden, je nach Bedarf, im Sitzen, oder/und im Liegen auf einer Matte oder einer Liege statt.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dicke Socken

**Termin: Donnerstag, 07. März 2024, 10.00 - 12.00 Uhr**

**Ort: TÖZ Eckernförde, Marienthaler Straße 17**

**in der Entspannungspraxis „Die Wohlfühlgeberin“**

**Kosten: 20,- € pro Person. Die Zahlung erfolgt vor Ort.**

** Anmeldung telefonisch bei Veranstalterin:**

**Andrea Fiß 04351- 735 145**

[www.die](http://www.die)-wohlfühlgeberin.de