

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:



Die Wohlfühlgeberin

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Andrea Fiß 04351- 735 145

www.die-wohlfühlgeberin.de

Aktiv und beweglich im Alter

„Sensomotorics“ Kurs - 6 Einheiten, à 60 Minuten

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

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 und eine Decke

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt.

ab Donnerstag, 14. März 2024, 10.00 - 11.00 Uhr

Termine: 14., 21., 28. März, 04., 18., 25. April 2024

**Ort: TÖZ Eckernförde, Marienthaler Straße 17
in der Entspannungspraxis „Die Wohlfühlgeberin“**

**Kosten: Für den Seniorenförderverein gilt ein Sonderpreis:
Der Preis richtet sich nach der Zahl der
Teilnehmenden wie folgt:**

4 Personen – 100 €

5 Personen – 90 €

6 Personen – 85 €

7 Personen – 71 €

Anmeldung erforderlich: telefonisch bei Veranstalterin

Andrea Fiß 04351- 735 145

www.die-wohlfühlgeberin.de



Die Wohlfühlgeberin

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen