

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 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 für jedes Alter

In einem 5-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: 4- 7 Personen **6 Einheiten, à 60 Minuten, Kosten: 100,- €**

Sensomotorics® Kurse			
Kurs Bezeichnung		6 x 60 Minuten	
SK 17	<b>dienstags</b>	<b>ab 03. September 2024</b> 6 Termine, Kosten 100,- € <b>3., 10., 15., 24. September,</b> <b>8., 15. Oktober 2024</b>	<b>17:00 – 18:00 Uhr</b>
SK 18	<b>mittwochs</b>	<b>ab 04.09.2024</b> 6 Termine, Kosten 100,- €	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>
SK 19	<b>mittwochs</b>	<b>04., 11., 18., 25. September,</b> <b>09., 16. Oktober 2024</b>	<b>oder</b> <b>17:30 – 18:30 Uhr</b>

Geeignet für Alle, die mit weniger Anstrengung **mehr** Beweglichkeit erreichen wollen.

Die Kurse finden sowohl im Sitzen, als auch im Liegen, je nach Bedarf, auf der Matte oder einer Liege statt.

#### 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.

## Intensiv - Workshop Kiefer- und Nackenentspannung mit Sensomotorics®

Nacken- und Schulter-, aber vor allem die kleinen Kiefermuskeln, reagieren besonders schnell und heftig auf Stress.

Kieferknacken, nächtliches Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackensteifheit und, Nackenschmerzen sind Zeichen starker Muskelanspannung.

Ich zeige dir, wie es dir gelingt, mit langsam und bewusst ausgeführten Körperwahrnehmungsübungen, auf ganz sanfte und schmerzfreie Weise, Muskelverspannungen loszulassen.

Dieser Workshop wird dir spürbar positive Veränderung schenken, denn du wirst danach aufgerichtet, entspannter und vielleicht auch schmerzfreier nach Hause gehen.

**Termine:** **4,5 Stunden**  
**Samstag, 27. Juli 2024, 10:00 – 14:30 Uhr**

oder

**Samstag, 24. August 2024, 9:30 – 14:00 Uhr**  
(jeweils inklusive 30 Minuten Pause) Bitte ggf. etwas zu Essen mitbringen, Getränke inklusive.)

oder

**2 x 2 Stunden**  
**Freitag, 9. August 2024 und**  
**Samstag, 10. August 2024, jeweils 10:00 - 12:00 Uhr**

**Kosten:** **70,- € pro Person**  
Inklusive Skript, als Übungsprogramm für zu Hause.

**Mitzubringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Handtuch

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



## Sensomotorics® Themen Workshops

Workshop Bezeichnung		2 Std., Kosten je Workshop 35,-€ incl. Skript zur Selbsterforschung für zu Hause	
W- R1	<b>Mittwoch 10. Juli 2024</b>	<b>Rücken-Entspannung mit Sensomotorics</b>	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>
W- SN1	<b>Mittwoch 24. Juli 2024</b>	<b>Schulter-Nacken-Entspannung mit Sensomotorics</b>	<b>17:30 – 19:30 Uhr</b>

## Weitere Sensomotorics Themen - Workshops

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

Demnächst wieder verfügbar

Dauer: 2 Std

## Workshops zum Kennenlernen

### Sensomotorics® - Schnupperworkshops

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

Dauer: 1,5 Std

Für Vereine und private Gruppen gilt ein Sonderpreis.



## 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.

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 November 2024. Bei Interesse gerne anfragen.

