

Beweglichkeit mit Leichtigkeit

Sensomotorics® und somatischen Übungen

Mit leichten, achtsamen Übungen zu mehr Entspannung und Beweglichkeit

Stress verursacht Muskelverspannungen, die Energie verbrauchen, ähnlich wie ein laufender Motor. Fehlhaltungen wie hochgezogene Schultern und Rundrücken machen diese chronischen Verspannungen sichtbar.

Sensomotorics® stellt die bewusste Muskelsteuerung wieder her und verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke.

Sanfte Übungen schulen Körper und Bewusstsein, sodass sich Muskeln entspannen und nicht verhärten.

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

Sensomotorics® - Kurse für jedes Alter

Sanfte Bewegungen zur Linderung von Verspannungen.

Ein 6-wöchiger Kurs mit langsamen und bewussten somatischen Übungen für mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen und wohltuende Entspannung. Ideal für alle, die mit weniger Anstrengung **mehr** Beweglichkeit erreichen möchten.

Um individuell auf die Bedürfnisse einzugehen, finden meine Kurse in kleinen Gruppen statt.

Sensomotorics® Kurse			
Kurs Bezeichnung		6x 60 Minuten, Kosten 100,- €	
SK 21	montags	ab 4. November 2024 Termine: 4., 11., 18., 25. November 2., 9. Dezember 2024	14:00 – 15:00 Uhr
SK 22	mittwochs	ab 6. November 2024 Termine: 6., 13., 20., 27. November 4., 11. Dezember 2024	10:30 – 11.30 Uhr
SK 23	donnerstags	ab 7. November 2024 Termine: 7., 14., 21., 28. November 5., 12. Dezember 2024	17:00 – 18:00 Uhr
SK 24	freitags	ab 8. November 2024 Termine: 8., 15., 22., 29. November 6., 13. Dezember 2024	10:30 – 11:30 Uhr

Je nach Bedarf finden die Kurse im Sitzen oder Liegen, auf der Matte oder einer Liege statt.

Interesse, aber der Termin passt nicht?

Teile mir Deinen Wunschtermin mit (gerne auch mit einer privaten Kleingruppe) und ich werde versuchen, einen Kurs nach Deinen Vorstellungen zu organisieren.



Kiefer- und Nackenentspannung mit Sensomotorics®

Nacken- und Schultermuskeln, insbesondere die kleinen Kiefermuskeln, reagieren sehr schnell und intensiv auf Stress.

Kieferknacken, nächtliches Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Nackensteifheit und Nackenschmerzen sind Anzeichen für starke Muskelanspannung.

Ich zeige dir, wie du durch langsame und bewusste Körperwahrnehmungsübungen auf sanfte und schmerzfreie Weise Muskelverspannungen lösen kannst.

Meine Angebote zur Kiefer- und Nackenentspannung:

- **Ganz individuell auf dich abgestimmte Einzelbehandlung**

Ich werde deine Kiefer- und Nackenmuskulatur auf sanfte Weise entspannen. Zudem zeige ich dir Übungen zur Selbsterforschung und gebe dir ein Skript für dein Übungsprogramm mit nach Hause. 90 Minuten, Kosten 90,-€

In einem anschließenden Workshop kannst du dieses Wissen weiter vertiefen.

- **Workshop in der Kleingruppe - Dein Übungsprogramm für zu Hause**

Workshoptermine zur Kiefer- und Nackenentspannung			
Workshop Bezeichnung	Datum/Uhrzeit	Dauer/ Kosten	Geeignet für
KN-E1	Mo. 11.11.2024 18:00-20:00	2 Std, Kosten: 40,- €	Einsteiger
KN-F1	Mo. 18.11.2024 18:00-20:00	2 Std, Kosten: 40,- €	Fortgeschrittene, oder nach einer Kiefer-Nacken-Einzelbehandlung
KN-R1	Mi. 4.12.2024 18:00-20:00	2 Std., Kosten: 40,- €	Refresher
IKN-4 Intensiv	Sa. 07.12.2024 10:00-14:30 Uhr	4 Std, incl. 30 Min. Pause, Kosten: 80,- €	Einsteiger

Inklusive Skript als Übungsprogramm für zu Hause.

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

Interesse, aber der Termin passt nicht?

Teile mir Deinen Wunschtermin mit (gerne auch mit einer privaten Kleingruppe), und ich werde versuchen, einen Kurs nach Deinen Vorstellungen zu organisieren.



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 individuell auf die Bedürfnisse einzugehen, finden meine Kurse in kleinen Gruppen statt.

Sensomotorics® Themen Workshops

Workshop Bezeichnung		2 Std., Kosten je Workshop 40,-€ incl. Skript zur Selbsterforschung für zu Hause	

Schulter-Nacken-Entspannung mit Sensomotorics®

Demnächst wieder verfügbar - [Bei Interesse gerne anfragen.](#)

Kiefer-Nacken- Entspannung mit Sensomotorics®

Demnächst wieder verfügbar - [Bei Interesse gerne anfragen.](#)

Rücken-Entspannung mit Sensomotorics®

Demnächst wieder verfügbar - [Bei Interesse gerne anfragen.](#)

Bewegliche Hüfte- Beine- und Becken mit Sensomotorics®

Demnächst wieder verfügbar - [Bei Interesse gerne anfragen.](#)

Dauer: 2 Std

Für Vereine und private Gruppen gilt ein Sonderpreis.

Workshops zum Kennenlernen

Sensomotorics® - Schnupperworkshops

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

Dauer: je nach Bedarf. Ab 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.

Neu: Prana Veda Schnupper - Workshop

Mehr Lebensenergie mit Prana Veda (Ayurveda)

Prana Veda – Wissen über Lebensenergie. Dieser Workshop vermittelt dir Methoden zur Steigerung deiner Energie und zum Finden des körperlichen und mentalen Gleichgewichts.

Workshop Bezeichnung			
PV-S1	Mi. 20.11.2024	2 Std, Kosten: 40,- €	17:00-19:00 Uhr

Neu: Paar Workshop - Entspannung zu zweit

Erlern einfache Techniken für gegenseitige Entspannung.
Januar-Termine und weitere Informationen folgen in Kürze.

Autogenes Training und Phantasieren

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.

