

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	donnerstags	ab 09. Januar 2025 Termine: 9., 16., 23., 30. Januar, 6., 13. Februar 2025	10:30 – 11:30 Uhr
SK 22	donnerstags	ab 09. Januar 2025 Termine: 9., 16., 23., 30. Januar, 6., 13. , 20. Februar 2025	17:00 – 18.00 Uhr

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

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

Um noch mehr Wahrnehmung zu erfahren, empfiehlt es sich vorab eine Einzelstunde zu buchen.

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-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
IKN-5 Intensiv	Fr. 17.01.2025 09:00 - 13.30 Uhr	4 Std, incl. 30 Min. Pause, Kosten: 80,- €	Einsteiger
KN-1	Mo. 27.01.2025 09.30 - 11:30 Uhr	2 Std., Kosten: 40,- €	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®			
W-SN1	Montag	13. Januar 2025	09:00 – 11:00 Uhr
Rücken-Entspannung mit Sensomotorics®			
W-R	Mittwoch	29. Januar 2025	18:00-20:00 Uhr
Kiefer-Nacken- Entspannung mit Sensomotorics®			
Siehe Seite 2			
Bewegliche Hüfte- Beine- und Becken mit Sensomotorics®			
Demnächst wieder verfügbar - Bei Interesse gerne anfragen.			

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

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

Um noch mehr Wahrnehmung zu erfahren, empfiehlt es sich vorab eine Einzelstunde zu buchen.

Für Vereine und private Gruppen gilt ein Sonderpreis.



Paar Workshop - Entspannung zu zweit

für Paare, Freunde, Freundinnen, Familienmitglieder

Erlernt einfache Methoden zur gegenseitigen Entspannung

In einer kleinen Gruppe (mit maximal 4 Paaren) zeige ich euch sanfte Techniken, mit denen ihr euch gegenseitig helfen könnt, verspannte Muskeln zu lockern und zu entspannen.

Dauer 4,5 Std., incl. Pause.

Kosten: 160 €/Paar, incl. Skript

Termine		
Workshop Bezeichnung	Datum	Uhrzeit
PW-1	Sa., 04. Januar 2025	10:00 – 14:30 Uhr
PW-2	Sa., 18. Januar 2025	10:00 – 14:30 Uhr
PW-3	Sa., 01. Februar 2025	10:00 – 14:30 Uhr
PW-4	Sa., 15. Februar 2025	10:00 – 14:30 Uhr

Die Behandlungen finden vollständig bekleidet auf einer Liege statt.
Denkt bitte an bequeme Kleidung und bringt 2 Handtücher sowie eine Decke mit.

Dieses Angebot ist auch als private Gruppe buchbar. (Termine nach Vereinbarung)

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.

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.

Bei Interesse gerne anfragen.

