

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-1	Fr. 21.03.2025 09:00- 11:00	2 Std., Kosten: 45,- €	Einsteiger
KN-2	Mo. 07.04.2025 18:00 – 20:00 Uhr	2 Std., Kosten: 45,- €	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.



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	dienstags	ab 27. Mai 2025 Termine: 27. Mai, 3., 10., 17., 24. Juni, 1. Juli 2025	14:30 – 15:30 Uhr
SK 22	donnerstags	ab 19. Juni 2025 Termine: 19., 26. Juni,	10:30 – 11:30 Uhr oder
SK 23	donnerstags	3., 10., 17., Juli 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.



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® Schnupper - Workshops

Workshop Bezeichnung		2 Std., Kosten je Workshop 40,-€ incl. Skript zur Selbsterforschung für zu Hause	
WS-Sch 1	Mittwoch	19. März 2025	14:00 – 16:00
WS-Sch 2	Montag	31. März 2025	17:30 – 19:30

Sensomotorics® Themen Workshops

Workshop Bezeichnung		2 Std., Kosten je Workshop 45,-€ incl. Skript zur Selbsterforschung für zu Hause	
-------------------------	--	--	--

Schulter-Nacken-Entspannung mit Sensomotorics®

Demnächst wieder verfügbar - *Bei Interesse gerne anfragen.*

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.



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.

