

# WORKSHOPS

## Sensomotorics nach Beate Hagen® und somatische Übungen

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

90 Minuten für 40,-€

**Angebot:** Buchen Sie Ihren 1. Workshop für 35,-€ statt für 40,-€

Workshop Schultergürtel			
WS-S 4	Montag	19. Oktober 2020	17:30- 19:00
WS-S 5	Dienstag	20. Oktober 2020	14:30 - 16:00
WS-S 6	Donnerstag	22. Oktober 2020	10:30-12:00
Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage.			
Workshop Schulter, Nacken und Kiefer			
WS-SNK 4	Dienstag	27. Oktober 2020	14:00-15:30
WS-SNK 5	Donnerstag	29. Oktober 2020	15:00- 16:30
WS-SNK 6	Freitag	30. Oktober 2020	10:30-12:00
Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage.			
Workshop Rücken			
WS-R 4	Montag	02. November 2020	17:30 - 19:00
WS-R 5	Dienstag	03. November 2020	10:30-12:00
WS-R 6	Donnerstag	05. November 2020	14:30 - 16:00
Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage.			
Workshop unterer Rücken und Hüfte			
WS-RH 3	Dienstag	08. September 2020	14:30 - 16:00
WS-RH 4	Mittwoch	09. September 2020	10:30 – 12:00
WS-RH 5	Dienstag	10. Oktober 2020	14:00 – 15:30
WS- RH 6	Donnerstag	12. Oktober 2020	10:30 - 12:00
WS-RH 7	Montag	16. November 2020	17:30 - 19:00
Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage.			

Workshop Hüfte und Beine			
WS-HB 2	Dienstag	15. September 2020	14:30 - 16:00
WS-HB 3	Mittwoch	16. September 2020	10:30 - 12:00
WS-HB 4	Donnerstag	19. November 2020	14:00 - 15:30
Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage.			

## WORKSHOPS zum Kennenlernen der verschiedenen Methoden

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

90 Minuten für 40,-€

**Angebot:** Buchen Sie Ihren 1. Workshop für 35,-€ statt für 40,-€

Individuelle Entspannung mit verschiedenen Entspannungstechniken			
WS-IE 1	Montag	21. September 2020	18:00 - 19:30
WS-IE 2	Dienstag	22. September 2020	14:30 - 16:00
WS-IE 3	Mittwoch	23. September 2020	09:00 - 10:30
Gerne weitere Termine, auch zu anderen Zeiten/Tagen auf Nachfrage.			

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
Termine auf Nachfrage. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

Autogenes Training und Phantasiereisen
Termine auf Nachfrage. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.

NEU: Kräuter und Entspannung in der Natur
<p><b>Auf grünen Wegen zur Entspannung – Mit der Wohlfühlgeberin um den Eimersee</b></p> <p>Kommen Sie mit mir raus in die Natur und entdecken Sie mit mir gemeinsam schöne Plätze an denen wir tief durchatmen, Kraft schöpfen und neue Energien tanken können. Ein Achtsamkeits-Spaziergang mit einfachen, entspannenden Übungen und den Blick auf heimische Heilkräuter.</p>

## KURSE

Teilnehmerzahl 4-6 Personen

### Sensomotorics nach Beate Hagen® und somatische Übungen

In diesem Kurs behandeln wir alle Einzelthemen aus den Workshops Sensomotorics ganz intensiv und erhalten dadurch mit Leichtigkeit Beweglichkeit für den ganzen Körper.

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten: 90€

#### Termine:

**ab 16.09.2020**, mittwochs **17.30 – 18.30 Uhr (Kursbezeichnung: SK 1)**

16.09.2020

23.09.2020

Am 30.9., 07.10. und 14.10.2020 findet der Kurs wegen Fortbildung /Ferien nicht statt.

21.10.2020

28.10.2020

04.11.2020

11.11.2020

**ab 21.10.2020**, mittwochs **13.00-14.00 Uhr (Kursbezeichnung: SK 2)**

21.10.2020

28.10.2020

04.11.2020

11.11.2020

18.11.2020

25.11.2020

**ab 19.10.2020**, montags **11.00-12.00 Uhr (Kursbezeichnung: SK 3)**

19.10.2020

26.10.2020

02.11.2020

Am 09.11.2020 findet der Kurs wegen Fortbildung nicht statt.

16.11.2020

23.11.2020

30.11.2020

## KURSE

Teilnehmerzahl 4-6 Personen

**Folgende Kurse starten, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist – es besteht eine Liste für Interessierte. Reservieren sie schon jetzt Ihren Platz.**

### Beweglich in meiner Mitte

Nachdem wir durch **somatische Übungen** die Muskulatur gelockert und uns von körperlichen Anspannungen gelöst haben, gelingt es uns leichter mit anschließenden **Mentaltechniken** in die Entspannung tragen zu lassen.

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten 90 €

### In Harmonie

Wie einen bunten Blumenstrauß habe ich verschiedene, gezielt aufeinander abgestimmte, Entspannungstechniken zusammengestellt.

Lass dich mit Sensomotorics, Meridian Dehnung, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Meditation und Phantasiereisen einfach einmal weg vom Alltagsstress tragen und genieße neue Energie und das befreiende Gefühl der Entspannung in dir!

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten 90€

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Durch gezieltes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird eine intensive ganzheitliche Entspannung erreicht.

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten 70€

### Autogenes Training und Phantasiereisen

Mit diesen Methoden zur konzentrativen Selbstentspannung zeige ich Ihnen einen Weg zur inneren Ruhe und nachhaltiger Entspannung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene.

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus, Kosten 70€