

# WORKSHOPS

## Sensomotorics nach Beate Hagen® und somatische Übungen

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

90 Minuten für 40,-€/Person

### Angebot:

Buchen Sie Ihren 1. Workshop für 35,-€ statt für 40,-€ (gültig bis 31.08.2021)

Sensomotorics zum Kennenlernen			
WS-SKL1	Mittwoch	07. Juli 2021	17:30 - 19:00 Uhr
WSSKL2	Dienstag	13. Juli 2021	18:00 - 19:30 Uhr
WS-SKL3	Mittwoch	21. Juli 2021	17:30 - 19:00 Uhr
WS-SKL4	Dienstag	24. August 2021	18:00 - 19:30 Uhr

Interesse- aber der Termin passt nicht?

Nennen Sie mir Ihren Wunschtermin - vielleicht auch mit Ihrer privaten Kleingruppe- dann versuche ich den Workshop nach Ihren Wünschen zu organisieren.

Folgende Sensomotorics Workshops starten nach den Sommerferien. Es existiert eine Warteliste - Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz und nennen Sie mir Ihren Wunschtermin -vielleicht auch mit Ihrer privaten Kleingruppe- dann versuche ich den Workshop nach Ihren Wünschen zu organisieren.

Sensomotorics Workshop - Schultergürtel			
WS-S 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz.			
Sensomotorics Workshop - Schulter, Nacken und Kiefer			
WS-SNK 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz.			
Sensomotorics Workshop - Rücken			
WS-R 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz.			
Sensomotorics Workshop - unterer Rücken und Hüfte			
WS-RH 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz.			
Sensomotorics Workshop - Hüfte und Beine			
WS-HB 1			
Demnächst verfügbar - Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz.			

# WORKSHOPS

## rund um die heimischen Wildkräuter und Entspannung in der Natur

### Kräuter und Entspannung in der Natur

#### Auf grünen Wegen zur Entspannung – Mit der Wohlfühlgeberin um den Eimersee

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.

Termine:

freitags 14:00 Uhr - oder auf Vereinbarung

Dauer ca.- 2-3 Std

Kosten 15€ p.P. zzgl. Material bei Bedarf

Anmeldung erforderlich

Auch für geschlossenen Gruppen buchbar

Interesse- aber der Termin passt nicht?

Nennen Sie mir Ihren Wunschtermin - vielleicht auch mit Ihrer privaten Kleingruppe- dann versuche ich den Workshop nach Ihren Wünschen zu organisieren.

### Neu: Wildkräuterwerkstatt /Wildkräuterküche

WS-WK1

Rezeptideen rund um die heimischen Wildkräuter: Salben, Tinkturen, Köstlichkeiten aus der Wildkräuterküche und vieles mehr.

Im Spätsommer/Herbst verfügbar- Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz.

# 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			
Termin auf Nachfrage. Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz.			

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.	

## 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. Die **Somatischen Übungen** sind einfach, leicht und schnell erlernbar. Sie sind nachhaltig wirkungsvoll und bringen Vitalität, Schmerzfreiheit und eine neue Balance ins Leben.

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

#### Termine:

mittwochs 17.30 – 18.30 Uhr (Kursbezeichnung: SK 4)

Start: 25.08.2021

mittwochs 13.00-14.00 Uhr (Kursbezeichnung: SK 5)

Start: 25.08.2021

Weitere Termine folgen

Interesse- aber der Termin passt nicht?

Nennen Sie mir Ihren Wunschtermin - vielleicht auch mit Ihrer privaten Kleingruppe- dann versuche ich den Workshop nach Ihren Wünschen zu organisieren.

## 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 Phantasie Reisen 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 Phantasie Reisen

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€