

Beweglich, fit und entspannt mit

Sensomotorics® und somatischen Übungen

Mit leichten, achtsamen Übungen zu mehr Entspannung und Beweglichkeit

Stress und belastende Lebensumstände rufen reflexartige Verkrampfungen in den Muskeln hervor. Die Muskeln sind auf festhalten programmiert und verbrauchen permanent Energie- gleich einem Motor, den man nicht mehr abstellen kann. Sie haben das Loslassen verlernt, wurden vom Gehirn vergessen. Fehlhaltungen, wie hochgezogene oder vorgezogene Schultern, Rundrücken und Hohlkreuz machen chronische Muskelverspannungen sichtbar.

Sensomotorics® stellt die willkürliche Muskelsteuerung wieder her, baut neuromuskulären Stress ab und macht Wirbelsäule und Gelenke wieder mobil.

Durch sanfte, den Körper und das Bewusstsein schulende Übungen können wir nach getaner Arbeit den Motor abstellen, auftanken und dafür sorgen, dass unsere Muskeln sich regenerieren, statt immer mehr zu verhärten und sich gegen uns selbst richten.

Sensomotorics® - WORKSHOPS

Lernen Sie in einem Sensomotorics® Workshop diese **weiterentwickelte Feldenkrais Methode**, sowie die Leichtigkeit der somatischen Übungen kennen und genießen Sie danach ein ganz neues, befreites Körpergefühl.

Um gezielt auf die Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen finden meine Workshops in kleinen Gruppen statt: Teilnehmerzahl 3- 6 Personen

Folgende Workshops werden im März 2022 wieder starten.

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® und somatische Übungen - Schnupperworkshops

Ab März 2022 wieder verfügbar - Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz.

Beweglich, fit und entspannt mit
Sensomotorics® und somatischen Übungen
Mit leichten, achtsamen Übungen zu mehr Entspannung und Beweglichkeit

Sensomotorics® - Kurse

In einem 6-wöchigen Kurs mit langsam und bewusst ausgeführten somatischen Übungen zu mehr Gelenkbeweglichkeit, weniger Schmerz und wohltuende Entspannung.

Um gezielt auf die Bedürfnisse des Einzelnen einzugehen finden meine Kurse
in kleinen Gruppen statt: Teilnehmerzahl 4- 6 Personen

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

Sensomotorics® Kurse			
SK6	mittwochs	ab 19.01.2022	10:00 - 11:00 Uhr
SK7	mittwochs	ab 09.03.2022	17:30 – 18:30 Uhr
SK8	montags	ab 14.03.2022	08:30 – 09:30 Uhr
<i>In den Osterferien finden vom 04.04.-18.04.22 keine Kurse statt, diese werden danach fortgesetzt.</i>			
Weitere Termine folgen ab März 2022			
Interesse- aber der Termin passt nicht?			
Nennen Sie mir Ihren Wunschtermin - vielleicht auch mit Ihrer privaten Kleingruppe- dann versuche ich einen Kurs nach Ihren Wünschen zu organisieren.			

Weitere WORKSHOPS zum Kennenlernen der verschiedenen Methoden

Teilnehmerzahl 3-5 Personen

Lernen Sie in einem Workshop die Entspannungstechniken kennen und finden Sie für sich die geeignete Methode.

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.

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.

Termine auf Nachfrage. Reservieren Sie schon jetzt Ihren Platz.