

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 Energiegleich 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® - 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			
SK8	dienstags	ab 19.04.2022	15:00 – 16:00 Uhr
SK9	montags	ab 25.04.2022	10:30 - 11:30 Uhr

Interesse- aber der Termin passt nicht?

Nenne mir Deinen Wunschtermin - vielleicht auch mit deiner privaten Kleingruppe - dann versuche ich einen Kurs nach Deinen Wünschen 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 Workshops zur Entspannung für bestimmte Körperregionen.

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

Sensomotorics® - Schnupperworkshop			
WS-S1	Montag	25.04.2022	18:00 - 19:30 Uhr
Kieferentspannung mit Sensomotorics®			
WS SK1	Dienstag	26.04.2022	19:00 - 20:30 Uhr
Rückenentspannung mit Sensomotorics®			
WS-SR1	Freitag	29.04.2022	14:00 - 15:30 Uhr
Schulter-Nackentspannung mit Sensomotorics®			
WS-SSN1	Montag	02.05.2022	14:00-15:00 Uhr

Interesse- aber der Termin passt nicht?

Nenne mir Deinen Wunschtermin - vielleicht auch mit deiner privaten Kleingruppe - dann versuche ich einen Kurs nach Deinen Wünschen zu organisieren.

## Weitere WORKSHOPS zum Kennenlernen der verschiedenen Methoden

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.