

# Seminar „Sensomotorische Muskelentspannung – Die Körpermitte“

Leichtigkeit und Balance aus deiner Körpermitte

---

## Leichtigkeit beginnt im Spüren

### Mehr Stabilität, Beweglichkeit und innere Balance aus der Körpermitte

Dieses Seminar richtet sich an Fachkräfte und interessierte Menschen, die ihre Körperwahrnehmung vertiefen und neue Zugänge zu einem lebendigen, freien Körpergefühl erschließen möchten.

Auf Grundlage der **Sensomotorics nach Beate Hagen®** eröffnet sich ein erfahrungsorientierter Raum, in dem Sie Bewegungs- und Spannungsmuster differenziert wahrnehmen, regulieren und nachhaltig verändern können.

**Sanfte somatische Übungen** sowie angeleitete **sensomotorische Muskelentspannung** (Kinetic Mirroring und Pandiculation) unterstützen dabei, gewohnte Spannungen zu lösen und neue Bewegungsqualität zu entwickeln.

Die im Seminar gewonnenen Erfahrungen lassen sich unmittelbar in den Alltag und die berufliche Praxis integrieren – für mehr Präsenz, Leichtigkeit und Stabilität im eigenen Körper und im Kontakt mit anderen.

---

### Inhalte:

- Körperwahrnehmung und somatische Grundlagen
  - Somatische Übungen
  - Sensomotorische Muskelentspannung (Kinetic Mirroring & Pandiculation)
  - Praktische Impulse für Alltag und berufliche Anwendung
- 

### Fokus & Schwerpunkt

Der Schwerpunkt liegt auf Selbsterfahrung und praktischem Üben:

Spannungen im unteren Rücken, im ISG-, Hüft- oder Beckenbereich – auch im Zusammenhang mit Menstruations- oder Blasenbeschwerden – dienen als Impuls, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen, ohne therapeutischen Anspruch. Für alle, die nicht nur verstehen, sondern spüren möchten.

---

### 📍 Ort:

Entspannungspraxis Andrea Köhler – „Die Wohlfühlgeberin“ im TÖZ Eckernförde

### 📅 Termin:

02. Mai 2026

### ✉️ Weitere Infos & Anmeldung

Andrea Köhler  
Marienthaler Str. 17  
24340 Eckernförde

☎ 04351 – 735 145

✉ mail@wohlfuehlgeberin.de

🌐 [www.die-wohlfuehlgeberin.de](http://www.die-wohlfuehlgeberin.de)



*Die Wohlfühlgeberin*

Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

---

Jetzt Platz sichern und neue Bewegungsfreiheit entdecken.