Angebote für Vereine, Unternehmen und private Gruppen

(gültig bis 31.12.2026)

Stellen Sie eine Gruppe zusammen und buchen Sie einen individuellen Workshop oder Kurs.

WORKSHOPS

Sensomotorics® Schnupper – Workshops - 2 Std.

Zum Kennenlernen der sensomotorischen Muskelentspannung.

Gesamtkosten für maximal 6 Teilnehmer: ~~180,-~~ € - **Aktionspreis: 150,- €**
(bei mehr Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf ~~30,-~~ € - 25,- € pro zusätzliche Person)

Sensomotorics® Themen – Workshops -3 Std.

Entspannung bestimmter Körperregionen:

- Schulter – Nacken
- Kiefer - Nacken
- Rücken
- Bewegliches Becken-Hüfte und Beine

Gesamtkosten für maximal 6 Teilnehmer: **270,- €**
(bei mehr Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 45,- € pro zusätzliche Person)

KURSE

- Sensomotorics® (Sensomotorische Muskelentspannung
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Prana Veda – Ayurvedische Energiearbeit

6 Einheiten, à 60 Minuten im wöchentlichen Rhythmus.

Gesamtkosten für maximal 6 Teilnehmer: **540,- €**
(Prana Veda Kurs: zzgl. 50,- €, für Materialien wie Öle und Tee)

(bei mehr Teilnehmern erhöht sich die Gebühr auf 50,- € pro zusätzliche Person)

Termine: nach Vereinbarung
Veranstaltungsort: in meiner Praxis im TÖZ Eckernförde- siehe unten

Ich komme auch gerne zu Ihnen oder Ihrer Location. Fragen Sie nach einem Angebot.

Die Wohlfühlgeberin
Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Andrea Köhler MarienthalerStraße.17, 24340 Eckernförde
04351/735145

www.die-wohlfühlgeberin.de mail@wohlfuehlgeberin.de

Kostenfreier Aktiv -Vortrag für Unternehmen und Vereine (ab 10 Personen)

Sensomotorics® – Mit sanften, achtsamen Übungen zu mehr Entspannung und Beweglichkeit

Stress und anhaltende Belastungen führen häufig zu unbewussten Muskelanspannungen. Der Körper bleibt dauerhaft im „Anspannungsmodus“ – wie ein Motor, der nicht mehr abschaltet. Die Folge können Verspannungen, eingeschränkte Beweglichkeit sowie Fehlhaltungen wie hochgezogene Schultern, Rundrücken oder Hohlkreuz sein.

Sensomotorics® (Sensomotorische Muskelentspannung) ist eine sanfte Methode zur bewussten Wahrnehmung und Verbesserung der Muskelsteuerung. Durch achtsame Bewegungsübungen können neuromuskuläre Spannungen reduziert und die natürliche Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken gefördert werden. Ziel ist es, dem Körper wieder zu ermöglichen, zwischen Anspannung und Entspannung zu wechseln.

In diesem kostenfreien Aktivvortrag erhalten die Teilnehmenden einen verständlichen Einblick in die Methode. Neben anschaulichen Erklärungen werden einfache Übungen vorgestellt, die ohne besondere Vorkenntnisse, unabhängig vom Alter und ohne körperliche Anstrengung durchgeführt werden können. Die Übungen lassen sich leicht in den Berufs- und Alltag integrieren und unterstützen dabei, bewusster zu entspannen und neue Energie zu gewinnen.

Inhalte des Vortrags

- Wie Stress den Körper beeinflusst
- Entstehung von Muskelverspannungen und Fehlhaltungen
- Einführung in die Methode Sensomotorics®
- Praktische Übungen zum direkten Mitmachen
- Impulse für mehr Beweglichkeit und Entspannung im Alltag

Dauer: ca. 90 Minuten
Kosten: kostenlos
Teilnehmerzahl: ab 10 Personen
Veranstaltungsort: in meiner Praxis im TÖZ Eckernförde- siehe unten

Ich komme auch gerne zu Ihnen oder Ihrer Location. Fragen Sie nach einem Angebot.

Der Aktivvortrag verbindet verständliches Hintergrundwissen mit praktischen Übungen und bietet den Teilnehmenden alltagstaugliche Anregungen für mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und Entspannung.

„Wer Sensomotorics® einmal erlebt hat, ist begeistert von dem angenehmen Gefühl der freien Beweglichkeit.“

Die Wohlfühlgeberin
Verspannungen lösen und rundum wohlfühlen

Andrea Köhler MarienthalerStraße.17, 24340 Eckernförde
04351/735145

www.die-wohlfühlgeberin.de mail@wohlfuehlgeberin.de