



# Einführungskurs Spiraldynamik® --Fuß-Knie-Hüftgelenk--

Erleben Sie Ihre eigene Bewegungsvielfalt  
als Geniestreich der Natur  
mit Entfaltungspotential.  
Entdecken Sie neue Perspektiven in  
der Therapielandschaft.

**Sa. 30. Januar 2021, 10-17 Uhr  
in Bretten**

## **Stabiler und dynamischer werden durch „gewußt wie“**

Der Fuß beginnt im Becken und hat Auswirkungen auf das Knie- und Hüftgelenk. Anatomisches und funktionelles Wissen über strukturelle Zusammenhänge bereitet uns den Weg aus Fehlstellungen und Beschwerden heraus. Bewusstseins-schulung, Übungen zur Integration in Alltagssituationen wie Stehen, Sitzen, Gehen und Mobilisierungstechniken helfen uns dabei.

### **Kursort:**

Ballettstudio Bretten  
Weißhofer Galerie Sporgasse 10-12  
75015 Bretten

### **Kurskosten:**

110€  
100€ bei Anmeldung vor dem 16. Januar  
Anmeldeschluss 22. Januar

### **Kurszeiten:**

10-17 Uhr

### **Kursleitung:**

Carolyn Ohnesorge

## **Kursinhalt**

- Anatomischer Bauplan im Kontext von Evolution und Entwicklung
- Ableiten der Spiraldynamik® Prinzipien
- Überblick über das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- Potential und Störungen des Bewegungssystems
- Aufzeigen der interdisziplinären Anwendung in Pädagogik, Alltag und Therapie sowie künstlerische Anwendungen: Körpersprache, Ausstrahlung
- Wahrnehmungsschulung: eigene Defizite erkennen und verändern
- Bewegungsführung: Spiral- und 8er-Bewegungen
- Integration in den Alltag
- siehe auch: **spiraldynamik.com**

**Leitung, Anmeldung und weitere Informationen:**

**Bewegungswerkstatt Carolyn Ohnesorge**

*Lebensfreude durch Beweglichkeit*

**Spiraldynamik®-Lizenzpartnerin**

**Dipl.Tanzpädagogin (ARS), Klavierlehrerin**

Sophie-Scholl-Str.20, 75015 Bretten, Tel.: 07252/ 84472

[www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de](http://www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de)

[kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de](mailto:kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de)