



Einführungskurs Spiraldynamik® --von Kopf bis Fuß--

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

**Sa. 27.März 2021, 10-17 Uhr
in Bretten**

Beweglicher und vitaler werden durch „gewußt wie“.

Mit dem anatomisch begründetem
Therapie- und Bewegungskonzept der
Spiraldynamik® wird das
dreidimensionale Zusammenspiel von
Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln
erklärt, geübt und in alltägliche
Bewegungsmuster angewendet. Ziel ist
die Gesundheitsförderung durch
Verbesserung der Koordination und der
Bewegungseffizienz.

Kursort:

Ballettstudio Bretten
Weißhofer Galerie Sporgasse 10-12
75015 Bretten

Kurskosten:

110€
100€ bei Anmeldung vor dem 12. März
Anmeldeschluss 20.März

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®
- Aufzeigen der interdisziplinären
Anwendung in Alltag, Medizin,
Therapie und Pädagogik
- 3D-Analyse, 3D-Status,
3D-Bewegungsanalyse
- Bewegungsführung: Spiral- und 8er
Bewegungen
- Pädagogische Anwendungen:
Training, Gesundheitssport, Alltag
etc.
- Therapeutische Anwendungen:
Rückenschmerzen, Fußdeformitäten,
verspannte Muskeln etc.
- Demonstration Ausschnitt aus der
Spiraldynamik® 3D Massage im
Bereich Lende und Schulter
- Praktisches Erarbeiten dieser beiden
Regionen
- Massnahmen bei definierten
Gesundheitsproblemen
- 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

kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de