



Bewegungswerkstatt
Carolyn Ohnesorge
Dipl.-Tanzpädagogin (ARS)
Physiopädagogin
Spiraldynamik®Lizenzpartnerin
Matrix Health Partner
Klavierunterricht
Sophie-Scholl-Str.20
75015 Bretten/ Kupferhölde
Tel: 07252/ 84472

www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de
kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

Kursangebot Herbst 2021

Wöchentliches Angebot in Bretten - Spiraldynamik®-Schulungen

- **Wirbelsäule**
Beweglicher und vitaler werden
montags ,10-11 Uhr, ab 13. September
mittwochs, 19-20 Uhr, 10x ab 29. September
- **Die Lungen füllen,
die Wirbelsäule in Schwingung bringen, das Herz stärken.-
Wirbelsäulen-Atmung**
Mi 15. Sept.
Mi 22. Sept.
Mo. 4. Okt
Mo 18. Okt.
mM. 8. Nov.
Mo. 22. Nov.
Mo.6. Dez.
Mi. 25. Dez.
jeweils 19-20 Uhr
Teilweise mit steelharp-Live-Klängen mit ursula nissen-Heymanns.
Bitte nachfragen und Obulus für die Musikerin mit einrechnen.
- **Schulter-Nacken-Kiefer-Hände**
**Entspannung, Zentrierung, Kräftigung von Schultergürtel, Nacken,
Kiefer und Händen**
donnerstags 19-20 uhr, 10x ab 30. Sept.
- Aufgrund der politischen Situation werden die Stunden einzeln bezahlt::
16€/ & 0 min.
Bitte für die einzelnen Termine anmelden.

Einzelunterricht
- Spiraldynamik® und MatrixRhythmusTherapie -

- **Körperarbeit im Einzelunterricht, n**
Individuelle Zuwendung und Anleitung zur Vorbeugung und Behandlung von Bewegungsproblemen
nach Vereinbarung
- **Funktionelle Massage**
Von Fuß bis Kopf tiefenbewegt
nach Vereinbarung

Tageskurse Termine

- **Spiraldynamik®-Einführungskurs „Fuß-Knie-Hüftgelenk“**
Stabiler und dynamischer werden durch „gewußt wie“
Einen tag lang eintauchen in das Konzept der Spiraldynamik®
Sa.: 16. Okt, 10-17 Uhr, 75015 Bretten,
Ballettschule Bretten, Weißhofer Galerie, Sporgasse 10-12
Kurskosten: 110€
Näheres zum Inhalt :siehe unten.
- **Sichern Sie sich Ihren Platz durch frühzeitige Anmeldung**

Tageskurse Inhalt

- **Spiraldynamik®-Einführungskurs „Fuß-Knie-Hüftgelenk“**

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.

- 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

Spiraldynamik®

Die Spiraldynamik® ist ein dreidimensionales, anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Das der Spiraldynamik® zugrunde liegende Bewegungsprinzip ist eine dreidimensionale Bewegungsform zwischen zwei Polen, die sich wie ein roter Faden durch die funktionelle Anatomie des menschlichen Bewegungssystems zieht.

Hinter all den Strukturen im „Bauplan Mensch“ verbirgt sich eine nachvollziehbare Systematik. Diese ist nicht neu erfunden,- aber durch Spiraldynamik®-Experten nutzbar gemacht worden: klar definiert und praktisch anwendbar.

Als „evolutionsgeschichtliche Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper“ macht die Spiraldynamik® gesunde und sinnvolle Bewegungen von Kopf bis Fuss verständlich und erlernbar.

Sich „gemäss Bauplan“ zu bewegen, heisst, die eigene Körper- und Bewegungsintelligenz zu kennen und das eigene Potential zu entfalten. Die meisten Menschen benötigen dazu Information, Wahrnehmungsschulung und ganz gezielte Übungen. Diese erhalten sie in Spiraldynamik®- Therapie- und Bewegungsstunden. Bewegungsintelligenz ist ideal für körperlich aktive Patienten. Patienten werden aktiv an der Ursachenforschung und an der Behandlung ihrer Schmerzen beteiligt- getreu dem Motto: Trainieren statt operieren! Je früher desto präventiver, je später, desto therapeutischer.

Spiraldynamik® Akademie AG, Zürich

Mehr unter: www.spiraldynamik.com

Spiraldynamik Erklärvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=9ZRANUe7ckM>

MatrixRhythmusTherapie

- **Regeneration der Muskeln auf zellulärer Ebene**
Siehe auch: <https://marhythe-systems.de/die-therapie>

Veranstaltungen im Tanzvergnügen

- **Folkloretanz zum Mittanzen:**

Sa. 24. Juli ,20 Uhr

Sa. 11. September, 20 Uhr

Sa. 20. November, 20 Uhr

Lebenslust und Lebensfreude

im Rhythmus und Schwung traditioneller Musik

- *Der Eintritt für diese Veranstaltungen ist frei.
Ich bitte um Anmeldung.
Um eine Spende für die Klinikclowns Rote Nasen wird gebeten.
Für die Tanzpause bitte einen Beitrag für das Büfett mitbringen.
Getränke stehen bereit.*

Tanzanimation

Kommunikatives Miteinander in Bewegung & Heiterkeit.

Gönnen Sie Ihrem Fest oder Ihrer Betriebsfeier ein Mitmach-Event mit geselligen Tanzformen aus zeitgenössischem Tanz und Folkloretanz.

Kontaktieren Sie mich zur Terminvereinbarung und Absprache der inhaltlichen Wünsche.

Tanz in Schulen

Führung und Unterstützung tanzbezogener Projekte und AGs

Augenmerk auf körpergerechte Bewegungsmuster und kreative, kommunikative Tanzgestaltung.

Klavierunterricht

Notenfreies Spiel in den Anfangsjahren, Musikwerkstatt, Improvisation, Literatur