



## Körperarbeit Spiraldynamik®-

Kursangebot  
Herbst 2023

### Spiraldynamik® Körperarbeit

- **Fokus Wirbelsäule**  
**Beweglicher und vitaler werden**  
Mo. 10 - 11: Uhr, Beginn: 18. Sept. 10x  
Mi. 18 - 19 Uhr, Beginn 20.Sept. 10x
- **Die Lungen füllen**  
**Die Wirbelsäule in Schwingung bringen, das Herz stärken -  
für einen langen Atem und ein starkes Rückgrat -  
Wirbelsäulen-Atmung**  
Do. im Oktober, 19-20 Uhr, Beginn: 5. Okt., 4x
- **Einführungskurs Spiraldynamik® „Fuß-Knie-  
Hüftgelenk“**  
**Einen Tag lang eintauchen in die Thematik „Bauplan Mensch“  
mit alltagstauglichen Übungen**  
Sa., 14.Oktober, 10-17 Uhr
- **Den Vagusnerv stärken-**  
**Tiefe Entspannung durch sanfte  
Berührungjoerg.braun.bretten@gmail.com**  
Do. im Dezember 19-20 Uhr, Beginn: 7.Dez. 3x
- **3D-Funktionelle Massage**  
**Von Fuß bis Kopf tiefenbewegt**  
**Variation 1: halb passiv-halb aktiv**  
**Variation 2: passiv**  
**dreidimensional-entspannend-verlebendigend**  
nach Vereinbarung
- **Spiraldynamik® Körperarbeit im Einzelunterricht**  
**Individuelle Zuwendung und Anleitung**  
nach Vereinbarung.

- **Tänze aus aller Welt  
zum Mittanzen**  
**Beschwingt im Miteinander zu tradierten Klängen verschiedener Völker**  
Sa., 16. Sep., 20 Uhr  
Sa., 11. Nov., 20 Uhr

### **Vorschau:**

- **Einführungskurs Spiraldynamik® „Entspannte und weite Schultern  
...und was diese mit Kiefer und Händen zu tun haben“**  
Sa., 2. März 2024, 10-17 Uhr
- **Spiraldynamik® und Tanz**  
**Bewegungsökonomie - Beschwerdefreiheit – Freude**  
+/- 23. März 2024,  
Näheres wird noch bekannt gegeben.
- **Autorin von „Die Macht der Inspiration“**  
Eine Atem-Meditation angeleitet von Carolyn Ohnesorge – Für Therapie, Prävention, Wellness und Selbstfürsorge. Mit Steelharpklängen von Ursula Nissen-Heymanns
- **Grundlage der Körperarbeit**  
**ist das medizinisch-therapeutische, anatomisch begründete Konzept der Spiraldynamik® zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden im Bewegungssystem.**  
Siehe auch [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)  
und [marhythe-systems.de](http://marhythe-systems.de)

### **Bewegungswerkstatt Ohnesorge**

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)

#### **Carolyn Ohnesorge**

Dipl.Tanzpädagogin (ARS), Dipl. Physiopädagogin,

Spiraldynamik®Lizenzpartnerin

MatrixRhythmusTherapie,

Klavierlehrerin nach eigener Methodik

Buchautorin („Die Macht der Inspiration“)