



Körperarbeit Tanz Spiraldynamik® -

Kursangebot Januar bis März 2024

Spiraldynamik® Körperarbeit

- **Schulter-Nacken-Kiefer-Hände**
Mo. 10-11: Uhr, Beginn 15. Januar, 10x
Mi. 18-19 Uhr, Beginn 10. Januar, 10x
Ent-Spannung von Schultergürtel, Nacken, Kiefer und Händen
- **Tageskurs**
„Breite und entspannte Schultern“
Sa. 2. März, 10-17 Uhr
**Einen Tag lang in die Thematik Spiraldynamik® eintauchen –
aufrechter und freier wieder auftauchen.**
- **Spiraldynamik® im Einzelunterricht**
nach Vereinbarung
Individuelle Zuwendung und Anleitung
- **Spiraldynamik® Wohlfühl-Massage
mit Tiefenwirkung**
auch „Signature Treatment“ genannt
nach Vereinbarung
dreidimensional, entspannend, verlebendigend
- **Spiraldynamik®-Grundausbildung**
Basic-MOVE, 4x4 Tage, Do-So
Start: 15. Februar in Bretten
Für mehr Bewegungsökonomie und Erhalt der Strukturen durch
funktionell-sinnvolle Bewegung im bewegungspädagogischen,
therapeutischen und künstlerischen Kontext.
Näheres siehe separate Ausschreibung

Spiraldynamik®

ist ein medizinisch-therapeutisches, anatomisch begründetes Konzept zur Vorbeugung und Behandlung von Bewegungsproblemen.
Siehe auch www.spiraldynamik.com

Weitere Angebote

- **Folkloretanz zum Mittanzen**
Tänze aus aller Welt

Beschwingt im Miteinander zu tradierten Klängen verschiedener Völker

Sa. 13. Januar, 20 Uhr,

Sa. 3. Februar, 20 Uhr

Sa. ?. März, 20 Uhr, bitte nachfragen

- **SquareDance zum Mittanzen**
Gelaufene Geometrie und Verwirrspiel in Einem

Sa. 13. April, 20 Uhr

- **Klavierunterricht**
Notenfreies Spiel in den Anfangsjahren, Musikwerkstatt, Improvisation, Literatur

nach Vereinbarung

- **„Die Macht der Inspiration“**
Buch mit Tonträgern

Die in diesem Buch mit CD und USB-Stick angeleitete Spiraldynamik®-Atem-Meditation konzentriert sich auf das Einatmen. Die Lunge wird von der Basis bis in die Spitzen mit Luft gefüllt und Abermillionen Zellen werden mit Sauerstoff versorgt. Die Wirbelsäule kommt in Schwingung und kann sich in die Länge entspannen. Für Prävention, Therapie, Wellness und Selbstfürsorge.

Anleitung: Carolyn Ohnesorge

Musik: Ursula Nissen-Heymanns

Bewegungswerkstatt Carolyn Ohnesorge

Sophie-Scholl-Str.20, 75015 Bretten/ Kupferhölde

Tel: 07252/ 84472

www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

Carolyn Ohnesorge

Dipl.Tanzpädagogin (ARS), Dipl. Physiopädagogin,

Spiraldynamik®Dozentin und Lizenzpartnerin

MatrixRhythmusTherapie,

Klavierlehrerin nach eigener Methodik

Buchautorin („Die Macht der Inspiration“)