



**Körperarbeit
und Tanz
-Spiraldynamik®-**

Kursangebot März bis Juli 2024

Spiraldynamik® Körperarbeit

- **Fuß-Knie-Hüftgelenk**

Mo. 10-11: Uhr, Beginn 8. April, 10x

Mi. 18-19 Uhr, Beginn 10. April, 10x

Stabilität und Dynamik wiedergewinnen

- **Spiraldynamik® im Einzelunterricht**

nach Vereinbarung

Individuelle Zuwendung und Anleitung

- **Spiraldynamik® Wohlfühl-Massage
mit Tiefenwirkung**

auch "Signature Treatment" genannt

dreidimensional, entspannend, verlebendigend

- **„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

Weitere Angebote

- **Folkloretanz zum Mittanzen**
Tänze aus aller Welt
Sa. 23. März, 20 Uhr,
SquareDance
Sa. 13. April, 20 Uhr
Tänze aus aller Welt--Sommertanzfest
So. 7. Juli 16 Uhr
- **Klavierunterricht**
Notenfreies Spiel in den Anfangsjahren,
Musikwerkstatt, Improvisation, Literatur
nach Vereinbarung

Bewegungswerkstatt Ohnesorge

Sophie-Scholl-Str.20, 75015 Bretten

Tel.: 07252/ 84472

www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

Carolyn Ohnesorge

Dipl.Tanzpädagogin (ARS), Dipl.Physiopädagogin

Spiraldynamik® Dozentin und Lizenzpartnerin

MatrixRhythmusTherapie

Buchautorin

Klavierunterricht nach eigener Methodik