



Einführungskurs Spiraldynamik®

Fuß-Knie-Hüftgelenk

Sa. 22. März 2025, 10-17 Uhr in Bretten

Erleben Sie Ihre eigene Bewegungsvielfalt als Geniestreich der Natur mit Entfaltungspotential.

Entdecken Sie neue Perspektiven in der Therapielandschaft.

Stabiler und dynamischer werden durch „gewußt wie“

Der Fuß beginnt im Becken und hat Auswirkungen auf das Knie- und Hüftgelenk. Anatomisches und funktionelles Wissen über strukturelle Zusammenhänge bereitet uns den Weg aus Fehlstellungen und Beschwerden heraus. Bewusstseins-schulung, Übungen zur Integration in Alltagssituationen wie Stehen, Sitzen, Gehen und Mobilisierungstechniken helfen uns dabei.

Kursort:

**Bewegungswerkstatt
Ohnesorge**

Sophie-Scholl-Str.20, 75015

Bretten

Kurskosten: 130€

Anmeldeschluss 1. März 2025

Kurszeiten: 22. März, 10-17 Uhr

Kursleitung: Carolyn Ohnesorge

Max. Teilnehmerzahl: 18

Kursinhalt

- 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
- siehe auch:
spiraldynamik.com

Anmeldung und Informationen: Bewegungswerkstatt Ohnesorge

Sophie-Scholl-Str.20, 75015 Bretten, Tel.: 07252/ 84472

www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

Leitung: Carolyn Ohnesorge

Spiraldynamik Dozentin und liz. Kompetenzpartnerin
Dipl.Tanzpädagogin (ARS), .Matrix Health Partner, Klavierlehrerin

Lebensfreude durch Beweglichkeit