



## Kursangebot Herbst 2024

### **Spiraldynamik®-Körperarbeit**

- **Mit Fokus auf der Wirbelsäule**  
**Beweglicher und vitaler werden**  
Mo. 10 - 11: Uhr, Beginn: 23. Sept. 10x  
Mi. 18 - 19 Uhr, Beginn 25.Sept. 10x
- **Einführungskurs Spiraldynamik®**  
**„von-Kopf-bis Fuß“**  
**Einen Tag lang eintauchen in die Thematik „Bauplan Mensch“**  
**mit alltagstauglichen Übungen**  
Sa., 19.Oktober, 10-17 Uhr
- **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**  
**Beschwerden vorbeugen-Beschwerden beheben**  
**Individuelle Zuwendung und Anleitung**  
nach Vereinbarung.

### **Vorschau:**

- **Einführungskurs Spiraldynamik®**  
**„Starke Schultern-entspannter Nacken**  
**...und was diese mit dem Kiefer und den Händen zu tun haben“**  
Sa. 22. Feb.2025, 10-17 Uhr
- **Einführungskurs Spiraldynamik®**  
**„Fuß-Knie-Hüftgelenk“**  
Sa., 22.März 2024, 10-17 Uhr

## Selbsthilfe

- **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)  
3-minütiges Erklärvideo unter: [https://www.youtube.com/embed/videoseries?list=PLHomMscm9m35-g\\_Ly3Pjw24dSzvnlgA3y](https://www.youtube.com/embed/videoseries?list=PLHomMscm9m35-g_Ly3Pjw24dSzvnlgA3y)
- **und die unterstützende, tiefenwirksame Mikromobilisation der Skelettmuskulatur auf Zellebene mit der MatrixRhythmusTherapie zur Anregung des Stoffwechsels und des Bewegungsflusses**  
Mehr dazu unter: [marhythe-systems.de](http://marhythe-systems.de)

## Tanzangebot

- **Tänze aus Griechenland zum Mittanzen**  
**Beschwingt im Miteinander zu tradierten Klängen aus Griechenland**  
Sa. 7. Sep., 20 Uhr
- **Tänze aus aller Welt zum Mittanzen**  
**Beschwingt im Miteinander zu tradierten Klängen verschiedener Völker**  
Sa., 16. Sep., 20 Uhr  
Sa., 11. Nov., 20 Uhr

## 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®lizenzierte Kompetenzpartnerin und Dozentin  
MatrixRhythmusTherapie,  
Klavierlehrerin nach eigener Methodik  
Buchautorin („Die Macht der Inspiration“)