



# Körperarbeit Tanz Spiraldynamik® -

## Kursangebot Januar bis April 2025

### Spiraldynamik® Körperarbeit

- **Schulter-Nacken-Kiefer-Hände**  
Mo. 10-11: Uhr, Beginn 13. Januar, 10x  
Mi. 18-19 Uhr, Beginn 15. Januar, 10x  
**Ent-Spannung von Schultergürtel, Nacken, Kiefer und Händen**
- **Tageskurs**  
**„Starke Schultern – entspannter Nacken“**  
Sa. 22. Februar, 10-17 Uhr  
**Einen Tag lang in die Thematik Spiraldynamik® eintauchen –  
aufrechter und freier wieder auftauchen.**
- **Tageskurs**  
**„Fuß-Knie-Hüftgelenk“**  
Sa. 22. 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® Bewegungs-Massage  
mit Tiefenwirkung**  
**auch „Signature Treatment“ genannt**  
nach Vereinbarung  
**dreidimensional, entspannend, verlebendigend**
- **Spiraldynamik®-Grundausbildung**  
**Basic-MOVE, 4x4 Tage, Do-So**  
Start: 30. Januar in Bretten  
Für mehr Bewegungsökonomie und Erhalt der Strukturen durch  
funktionell-sinnvolle Bewegung im bewegungspädagogischen,  
therapeutischen und künstlerischen Kontext.  
Näheres siehe separate Ausschreibung

## Weitere Angebote

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

**Beschwingt im Miteinander zu tradierten Klängen verschiedener Völker**

Sa. 26. Januar, 20 Uhr,  
Sa. 15. Februar, 20 Uhr  
Sa. 1. März, 20 Uhr

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

Sa. 5. April, 20 Uhr, bitte anmelden bis 31.März

- **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

### **Spiraldynamik®**

ist ein medizinisch-therapeutisches, anatomisch begründetes Konzept zur Vorbeugung und Behandlung von Beschwerden im Bewegungssystem. Siehe auch **[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)**

### **Bewegungswerkstatt Carolyn Ohnesorge**

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

**[www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de](http://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“