



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**

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“