



**Körperarbeit
und Tanz
-Spiraldynamik®-**

Kursangebot April bis Juli 2025

Spiraldynamik® Körperarbeit

- **Mit Fokus auf Fuß-Knie-Hüftgelenk**
Mo. 10-11: Uhr, Beginn 28. April, 10x
Mi. 18-19 Uhr, Beginn 30. April, 10x
Stabilität und Dynamik wiedergewinnen
- **NEU:**
Achter-und Spiralbewegungen
Do. 9-10 Uhr, Beginn 26. Juni, 5x
Dynamik und Erlebensstiefe
- **Spiraldynamik® im Einzelunterricht**
nach Vereinbarung
Individuelle Zuwendung und Anleitung
- **Spiraldynamik® Bewegungs-Massage**
Passiv 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
SquareDance**
Sa. 5. April, 20 Uhr, bitte anmelden bis 30. März
Tänze aus aller Welt
Sa. 3. Mai, 20 Uhr,
Tänze aus aller Welt--Sommertanzfest
So. 6. Juli 16 Uhr
- **Klavierunterricht
Notenfreies Spiel in den Anfangsjahren,
Musikwerkstatt, Improvisation, Literatur**
nach Vereinbarung
- **Aktiv-Vortrag
Von Schlagkraft bis Fingerspitzengefühl – alles in einer
Hand.
Die geniale Konstruktion unserer Hand und wie wir
diese in ihrer Leistungsfähigkeit und Empfindsamkeit
bewahren“**
Veranstalter: Naturheilverein Mühlacker
Veranstaltungsort: Mehrgenerationenhaus Mühlacker im
Seniorenheim St. Franziskus
Erlenbachstr. 15, Mühlacker
Mi, 9. April, 19:30 Uhr
Eintritt: 8 €

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