



Kursangebot Herbst 2025

Spiraldynamik®-Körperarbeit

- **Mit Fokus auf der Wirbelsäule**
Beweglicher und vitaler werden
Mo. 10 - 11: Uhr, Beginn: 6. Okt. 10x
Mi. 18 - 19 Uhr, Beginn 8.Okt. 10x
- **Einführungskurs Spiraldynamik®**
„von-Kopf-bis Fuß“
Einen Tag lang eintauchen in die Thematik „Bauplan Mensch“
mit alltagstauglichen Übungen
Sa., 18.Oktober, 10-17 Uhr,
- **3D-Funktionelle Bewegungs-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:

- **Achter-und Spiralbewegungen**
Den Körper nach dem Konzept der Spiraldynamik® in geschmeidige und fließende Bewegungen bringen
Dynamik und Erlebenstiefe
- **Do.9-10 Uhr oder 18-19 Uhr, Beginn 15. Jan.2026, 5x**

Selbsthilfe mit „Die Macht der Inspiration“

Buch mit Tonträgern (CD und USB-Stick)

Eine Atem-Meditation angeleitet von Carolyn Ohnesorge

Für Therapie, Prävention, Wellness und Selbstfürsorge.

Mit Steelharpklänge 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

3-minütiges Erklärvideo unter: https://www.youtube.com/embed/videoseries?list=PLHomMscm9m35-g_Ly3Pjw24dSzvn1gA3y

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

Tanzangebot

Tänze aus aller Welt

zum Mittanzen

Beschwingt im Miteinander zu tradierten Klängen verschiedener Völker

Sa., 11. Okt., 20 – 23 Uhr

So., 23. Nov. 16 - 19 Uhr

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®lizensierte Kompetenzpartnerin und Dozentin

MatrixRhythmusTherapie,

Klavierlehrerin nach eigener Methodik

Buchautorin („Die Macht der Inspiration“)