



Körperarbeit und Tanz -Spiraldynamik®-

**Kursangebot
Januar bis April 2026**

Spiraldynamik® Körperarbeit

- **Schulter-Nacken-Kiefer-Hände**

Mo. 10-11: Uhr, Beginn 12. Januar, 10x

Mi. 18-19 Uhr, Beginn 7. Januar, 10x

Ent-Spannung von Schultergürtel, Nacken, Kiefer und Händen

- **Achter-und Spiralbewegungen**

Den Körper in geschmeidige, fließende Bewegungen bringen

Do., 9 - 10 Uhr, Beginn: 15. Jan., 5x

oder Do., 19-20 Uhr, Beginn: 15. Jan., 5x

Dynamik und Erlebenstiefe

- **Einführungskurs Spiraldynamik®**

„Fuß-Knie-Hüftgelenk“

Sa., 7. Februar, 10-17 Uhr

Einen Tag lang in die Thematik Spiraldynamik eintauchen und aufrechter, freier und leichter wieder auftauchen.

- **Einführungskurs Spiraldynamik®**

„Starke Schultern – entspannter Nacken „“

Sa., 14. März, 10-17 Uhr

Einen Tag lang in die Thematik Spiraldynamik eintauchen und aufrechter, freier und leichter wieder auftauchen.

- **Spiraldynamik® im Einzelunterricht**

nach Vereinbarung

Individuelle Zuwendung und Anleitung

- **3D-Funktionelle Massage**

nach Vereinbarung

Von Fuß bis Kopf tiefenbewegt

- **„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**

Tänze aus aller Welt

Sa. 24. Januar, 20 Uhr,

Sa. 7. März, 20 Uhr

SquareDance

Gelaufene Geometrie und Verwirrspiel in Einem

Sa. 11. April, 20 Uhr, bitte anmelden bis 3.April

- **Klavierunterricht**

Notenfreies Spiel in den Anfangsjahren, Musikwerkstatt, Improvisation, Literatur

nach Vereinbarung

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