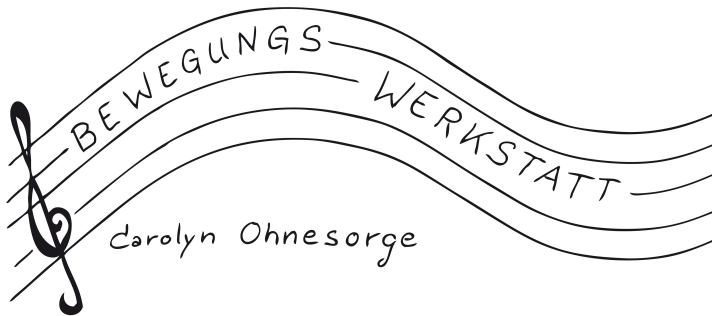




**Körperarbeit
und Tanz
-Spiraldynamik®-**

Kursangebot April bis Juli 2026

Spiraldynamik® Körperarbeit

- **Mit Fokus auf Fuß-Knie-Hüftgelenk**
Mo. 10-11: Uhr, Beginn 13. April, 10x
Mi. 18-19 Uhr, Beginn 15. April, 10x
Stabilität und Dynamik wiedergewinnen
- **Gang-Meditation**
Fr. 8-9 Uhr, Beginn 8. Mai, im Wald, 5x
auch einzeln buchbar
Zentrierung, Erdung, Leichtigkeit
- **Achter, Wellen und Spiralen**
Do. 19-20 Uhr, Beginn 11. Juni, 5x
Dynamik und Erlebenstiefe
- **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 in Bretten
SquareDance**

Sa. 5. April, 20 Uhr, bitte anmelden bis 30. März

- **Griechischer Tanzabend**

Do., 30. April, 20 Uhr

- **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

- **Klezmertanz**

Fr. 26. Juni, : 20.00 Uhr

mit Livemusik und Tanzanleitung,

Im Saal der Gaststätte "**Akropolis- Ziegler**",

Baumeisterstraße 18, 76137 **Karlsruhe**

Mehr dazu unter: klezmertanz.de

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