

## DIENSTAG

9.00 - 10.00 Uhr

### MORNING MOVE...TRAGER® Atem- und Bewegungsmeditation

Die TRAGER® Körperarbeit ist ein Ansatz des somatischen Lernens. Es ist ein Weg, seinen Empfindungen und Sinneserfahrungen durch Atem, Bewegung und Stille Aufmerksamkeit zu schenken. „Was wäre freier, was wäre leichter?“ ist die zentrale Frage im TRAGER® Ansatz, die zu einem entspannten Körpergefühl, zu Mühelosigkeit in der Bewegung und geistiger Präsenz führt, sowie ein Gefühl der Alterslosigkeit vermitteln kann.

## FREITAG

9.00 - 10.00 Uhr

### SOMATIC PILATES & FRANKLIN BASIC Faszien Flow

Ein Ganzkörpertraining, das mit Hilfe von Bildern/Imagination, bewusster Atmung, Bewegung und erlebter Anatomie die Haltung, Beweglichkeit sowie die Muskel- Organfunktion verbessert und stärkt. Vor allem die tief liegenden kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen werden angesprochen. Das Körperzentrum (Beckenboden, tiefe Bauch- und Rückenmuskeln) wird stabilisiert, und Muskelbereiche, die verspannt waren, lösen sich. Wissenschaftliche Studien weisen immer mehr darauf hin, dass wir uns mit Hilfe von Imagination fitter und leistungsfähiger fühlen, und dass die Heilung von Krankheiten positiv beeinflusst werden kann.



### Mehr Infos /Daten:

<http://koerperbewusstsein-koeln.de/download.htm>



## TRAGER® Kennenlern-Abend

... Meditation in Bewegung, achtsame Berührungen & Begleitung mit meiner Therapie- Pentonia® (Kristallklang-instrument)

**jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr  
im Studio Balance**

**Stand Januar 2025**

### Freitag - Special: Themen Workshops jeden 2. Freitag im Monat Januar bis März 2025

**10.01. von 19.00 - 20.30 Uhr**

PSOAS & co - Freie Hüftgelenke und mühelose Aufrichtung

**14.02. von 19.00 - 20.30 Uhr**

Neuro-Bewegungsübungen für mehr Beweglichkeit und Balance

**14.03. von 19.00 - 20.30 Uhr**

Organ-Bewusstsein - Befreite Atmung und Bewegungs-Flow

