

MONTAG

18.00 - 19.30 Uhr

SOMATIC Dancing - Dynamisches Bewegungstraining & Freier Tanz als Medizin

Das Atem-, Bewegungs- & Faszientraining stärkt und stabilisiert die innere und äußere Balance, dient der Selbst-Fürsorge und erhöht die Körper-Wahrnehmung. Somit können wir bewusster ganzheitliche Bewegungen ausführen. Ein tiefes dehnen der Meridiane bringt mehr Flexibilität, Elastizität und erhöht den Lymphfluss.

Ergänzend begleitet vom Rhythmus unterschiedlichster Musik begeben wir uns dann in den kreativen Tanz-Fluss mit einfachen angeleiteten Bewegungsübungen, sowie Elementen des Freien Tanzes. In Phasen für sich und in Inspiration mit der Gruppe erfahren und erforschen wir neue Impulse, die uns erweiterte Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten zum WOHL-FÜHLEN erlauben.

Freude am Körper, ein Präsent SEIN in Bewegung & Ruhe ist Medizin für ALLE!
Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

DIENSTAG

9.00 - 10.00 UHR

MORNING MOVE...TRAGER® MEDITATION IN AKTION

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.

DIENSTAG

19.30 – 21.00 Uhr

Faszien Pilates & TRAGER®- Resistance Release

Im Dynamischen Bewegungs- und Körpertraining verkörpern wir die faszialen Verbindungen und Muskelschlaufen. Dies dient der Gesundheitsvorsorge und hilft, durch das Erlernen neuer Verhaltensweisen zu elastischer Bewegung und Balance in Körper, Geist und Seele zurückzufinden. Zum myofaszialen lösen, entspannen und verfeinern der Körperwahrnehmung unterstützen uns verschiedene Hilfsmittel wie Bälle und elastische Bänder, die den Atem vertiefen, und wir erleben uns geschmeidig, kraftvoll und schmerzfrei.

DONNERSTAG

18.00 - 19.30 Uhr

SOMATIC PILATES & FRANKLIN FÜR ALLE

FREITAG

9.00 – 10.00 Uhr

PILATES & FRANKLIN BASIC

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.

Freitag - Special:

**Themen Workshops 1x monatlich Januar
bis Juni 2018**

**TRAGER® Oase SOMATIC Well-being zum
Kennenlernen**

jeweils von 19.00 - 21.00 Uhr

Mehr Infos /Daten:

[http://www.koerperbewusstsein-koeln.de/
download.htm](http://www.koerperbewusstsein-koeln.de/download.htm)

Stand Januar 2018