

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.

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

Freitag - Special:
Themen Workshops jeden 2. Freitag im Monat
September bis Dezember 2025

09.01. von 19.00 - 20.30 Uhr
Von KOPF zu KÖRPER – NEURO-Impulse für Kiefer & Nacken

13.02. von 19.00 - 20.30 Uhr
Befreiter Körper – Entspannte Stimme!

13.03. von 19.00 - 20.30 Uhr
Dyn. Beckenboden-Power – Entspannt, kraftvoll und tragend

10.04. von 19.00 - 20.30 Uhr
Unsere Füße – voller Energie!

08.05. von 19.00 - 20.30 Uhr
„Reflex Response“ & Myofasziale Schlaufen verkörpern

12.06. von 19.00 - 20.30 Uhr
PSOAS – „Seelenmuskel“ –
Freie Bewegung & tiefe Ruhe aus der Mitte

10.07. von 19.00 - 20.30 Uhr
„Dynamic alignment“ –
Bewegungsmeditation & Tanz(Improvisation)

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



Kontakt
Telefon: 0221. 26 13 73 60 (AB)
Mobil: 0163. 5 50 25 69
Mail: info@koerperbewusstsein-koeln.de
www.koerperbewusstsein-koeln.de

Stand Januar 2026

