

## Sensitive Therapeutic Movement Classes

Was erwartet euch?

- **Themenspezifisches Training** - mit dem Ziel einen tieferen Bezug zum eigenen Körper herzustellen – Spüren und Wahrnehmen des Körpers, seiner Bewegungsmöglichkeiten und Grenzen bilden die Grundlage des Trainings und ermöglichen so spürbare Verbesserungen
- **gezielter, langsamer Aufbau** mit ausreichend Raum für Fragen und individuelle Korrekturen
- Inhalt: eine Mischung aus verschiedenen therapeutischen Bewegungskonzepten (z. B. **Spiraldynamik, Medical Yoga, Somatic Movement** etc.)
- Format: **Kleingruppe** mit **max. 4 Teilnehmer\*innen**

Thema der Gruppe:

### Stabilisation – Mobilisation

Zielgruppe:

- Für alle, die Probleme mit dem **Beckenboden** und ihrer **Wirbelsäule** haben, oder diese Bereiche weiterhin gesund erhalten möchten
- Für alle, die sich steif und **unbeweglich** fühlen und gerne etwas mehr **Bewegungsraum** bekommen möchten
- Für alle, die **neugierig** sind und ihren Körper neu erfahren und spüren möchten
- Für alle, die bereit sind sich zu **fordern**, aber auch lernen möchten sich **nicht zu überfordern**
- Für alle, die neben dem Training von Strukturen auch Interesse an „**Bewegungsgenuss**“ und „**Bewegungserfahrungen**“ haben

Termine, Anmeldung, Tarife und Informationen über die Möglichkeiten der Rückvergütung

durch die Krankenkassen unter: **0680/245 80 45**