

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 April bis Juli 2025

11.04. von 19.00 - 20.30 Uhr

Dyn. Beckenboden & „Frühlings-Gefühl“ für unsere Füße

09.05. von 19.00 - 20.30 Uhr

Befreite Schultern - gelösten Nacken

13.06. von 19.00 - 20.30 Uhr

TRAGER® - Reflex Response & Myofasziale Schlaufen verkörpern

11.07. von 19.00 - 20.30 Uhr

„Dynamic alignment“ - Die tanzende Wirbelsäule

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 April 2025

