

# Wellnesskurse



## Entspannung, Pilates und Yoga für euch!

Ich freue mich, dass es mir zeitlich wieder möglich ist neue Kurse anzubieten.

Neben meinen zwei Grundausbildungen zur Krankenschwester, Sportlehrerin und Sporttherapeutin, in welchen ich bereits sechs Jahre Anatomie, Physiologie und Muskellehre hatte, kann ich inzwischen auf über 10 Jahre Unterricht in diesen Bereichen zurückgreifen. Zuletzt in meinem Weiterbildungsstudiengang als Expertin für Intensivpflege, welches ich letztes Jahr erfolgreich abgeschlossen habe und nun an dieser Weiterbildungsschule als Dozentin engagiert wurde. Aus diesem umfangreichen Wissen kann ich in vielerlei Hinsicht schöpfen und somit in meinem Unterricht auf die individuellen Bedürfnisse meiner Teilnehmer:Innen eingehen.

Pilates und Yoga unterrichte ich bereits seit 2000. Beides konnte ich sehr intensiv und bei absoluten Topspezialisten in New York im Jahr 2000 erlernen und 2007 dort noch einmal vertiefen. Von 2002-2007 bildete ich für eine renommierte Fitnessorganisation diese und weitere Bereiche aus. Immer bestrebt Wissen zu optimieren besuche ich nun seit diesem Jahr die vierjährige Hatha-Yoga-Weiterbildung bei Anna Trökes in Berlin.

Ab 2026 werde ich noch eine vierjährige Weiterbildung zur intern. anerkannten Feldenkraistherapeutin beginnen.

Mir ist es wichtig, dass meine Kursteilnehmer:Innen sich ihrer Probleme und Grenzen bewusst werden und wir gemeinsam Wege der Besserung finden. Nur wer seinen Körper kennt und spürt, wird langfristig eine Verbesserung erzielen können.



# Kursangebote

## Folgende Kurse werden ab dem neuen Schuljahr angeboten:

### Entspannung- und Bewegungstechniken: dienstags 10-11 Uhr

Hier lernen wir verschiedene Techniken kennen. Von Dehnmethoden, über Feldenkrais, progressive Muskelentspannung nach Jacobsen bis hin zu Yoga Nidra dem reinen Mentalyoga. Von allem etwas, um herauszufinden, was liegt mir und was kann ich auch zuhause für mich anwenden. Viele Techniken können im Alltag etabliert werden, um kurze Erholungspausen zu schaffen. Hilfreich auch für Menschen, welche im Schichtdienst arbeiten.

Kurs 1: 16.9./23.9./14.10./21.10.25 (4x 60 Min / 40 Euro)

Kurs 2: 4.11./11.11./18.11./25.11./02.12./9.12. ( 6x60Min / 60 Euro)

Kurs 3: 13.1./20.1./27.1./3.2.26 (4x 60 Min/ 40 Euro)

### Pilates: mittwochs 9-10 Uhr

„Dein Rumpf ist wie der Mast eines Segelbootes. Er muss allen Stürmen des Lebens stand halten!“

Zitat Joseph Pilates.

Muss man da noch mehr sagen?

Kurs 4: 17.9./24.9./15.10./22.10.25 (4x 60 Min / 40 Euro)

Kurs 5: 5.11./12.11./19.11./26.11./03.12./10.12. ( 6x 60 Min / 60 Euro)

Kurs 6: 7.1./14.1./21.1./28.1./4.2.26 (5x 60 Min/ 50 Euro)

### Yoga: mittwochs 10-11 Uhr

Im Hatha Yoga Stil Übungen zur Kräftigung, Beweglichkeit, Atemübungen und Entspannungsübungen.

Kurs 7: 17.9./24.9./15.10./22.10.25 (4x 60 Min / 40 Euro)

Kurs 8: 5.11./12.11./19.11./26.11./03.12./10.12. ( 6x 60 Min / 60 Euro)

Kurs 9: 7.1./14.1./21.1./28.1./4.2.26 (5x 60 Min/ 50 Euro)

