

Ursula Knopf

Forum für Bewegung und Entspannung

Hubstr. 11 · D-77833 Ottersweier · Tel. 07223 46 04 · www.knopf-ursula.de

Du kannst auch wieder in dich gehen, wenn du außer dir bist.

„Außer sich sein“ ist ein gutes Bild dafür, wie du dich fühlst, wenn du fassungslos oder wütend bist. Du verlierst den Kontakt zu dir selbst, zu dem, was wirklich wichtig ist, zu deiner inneren Ruhe, deinem Einfühlungsvermögen und deiner Liebe.

Eine Möglichkeit, wie du wieder in dein Inneres zurückkehren kannst, ist, dich einige Minuten nur auf deinen Atem zu konzentrieren und dein Einatmen und Ausatmen bewusst wahrzunehmen.

Liebe Interessentinnen und Interessenten!

Neujahr 2021

Zu Jahresbeginn ist unsere Motivation recht groß alt eingefahrene Strukturen zu verändern und mit Elan und Begeisterung sich für Neues zu öffnen und seinem Körper Gutes zu tun. Sobald meine Türen wieder geöffnet werden dürfen lade ich herzlich ein zu:

Wellness-Massage - Auszeit vom Alltag und Urlaub für Körper und Seele

WINTER-ZAUBER - Massage 60 Minuten Auszeit für 53 Euro

Eintauchen in den Raum des inneren Friedens und der Harmonie und regenerieren bei einer balsamischen Massage mit Ayurveda Sesamöl sowie auf Wunsch der Duftnuance „Zimt & Sterne-Öl“

Individuelle Massagen in einem ruhigen und wohligen Ambiente laden ein zur tiefen Entspannung und zur Regulation des ganzen Körpers. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und lassen Sie einfach die Seele baumeln.

... oder darf es eine andere Wellness-Massage sein?

- * Ayurveda-Öl-Massage
- * Ganzheitliche Fußmassage
- * Regenbogen-Massage
- * Klangschalen-Massage
- * Honig-Massage

Klangschalen-Reise

Ein tief entspannendes Klangerlebnis innerhalb einer Gruppe mit Klangschalen erleben. Geführte Klangschalen-Reise, wirkt ausgleichend und harmonisierend. Bitte mitbringen: Lockere und bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Kissen, Socken, Decke, eigenes Getränk.

Dauer ca. 90 Minuten, Kursgebühr ab Januar 2021 - 14 Euro, Beginn jeweils 19.30 Uhr

Montag 15. Februar (Rosenmontag) / Montag 22. März weitere Termine auf Anfrage

Lotusblüten Qi Gong mit Beckenboden-Integration für Frauen

Ein Zusammenwirken von Qi Gong-Übungen mit Beckenboden-Integration zur Stärkung und zum Erhalt der Kraft der weiblichen Mitte.

Anfängerinnen-Kurs für Frauen mit guten Beckenboden-Vorkenntnissen 10 x 90 Minuten, Kursgebühr 130 Euro inkl. Manuskript, Kursbeginn voraussichtlich im Februar/März 2021
Kostenfreie Schnupperstunde vorab auf Anfrage möglich.

BECKENBODEN - Training - Die Starke Kraft aus der Mitte **Für Frauen und Männer gleichermaßen wichtig**

FRAUEN und Beckenboden

Die weibliche Kraft des Beckenbodens bis ins hohe Alter erleben - stärken - erhalten

Den Körper bewusster wahrnehmen, den „Power-Muskel“ Beckenboden erleben, stärken und erhalten, in den Alltag integrieren. Frühzeitig Problemen vorbeugen oder bei bereits vorhandenen Problemen die Möglichkeiten der Selbsthilfe kennenlernen, umsetzen und wirkungsvoll entgegenwirken.

Beckenboden-Training - Kursangebote 2021 für Frauen (in Kleingruppen)

je 6 x 75 Minuten, Kursgebühr jeweils 95 Euro inkl. Kursunterlagen

Dienstag 9. März 10.45 - 12.00 Uhr

Mittwoch 10. März 17.00 - 18.15 Uhr

Dienstag 8. Juni 10.45 - 12.00 Uhr

Mittwoch 9. Juni 17.00 - 18.15 Uhr weitere Termine auf Anfrage oder auf meiner Homepage

Beckenboden "Aktuell" 2021 für Frauen mit guten Beckenboden-Kenntnissen

Eine gut funktionierende Beckenboden-Muskulatur kann nur mit einem kontinuierlichen Training erreicht werden. Damit die Beckenbodenmuskulatur auf Dauer kraftvoll und elastisch bleibt, biete ich nach Kursangeboten einmalige Trainings-Einheiten an. Inhalte dieser Kursstunden sind Übungen zum Erhalt und zur Stärkung der Muskulatur sowie Anregungen zur Alltagsintegration und Schutz vor Überlastungen. Eine Entspannungsreise rundet die jeweilige Kurseinheit ab, Kursgebühr ab Januar 2021 je 14 Euro

Dienstag 2. März 10.30 - 12.00 Uhr

Mittwoch 3. März 17.00 - 18.30 Uhr weitere Termine auf Anfrage oder auf meiner Homepage

MÄNNER und Beckenboden Power-Training statt Tabu-Thema

Die versteckte Kraft im Mann erleben - stärken - einsetzen - erhalten

Lebensqualität verbessern und erhalten bis ins hohe Alter. Frühzeitig vorbeugen oder bei bereits vorhandenen Problemen die Möglichkeiten der Selbsthilfe kennenlernen, umsetzen und wirkungsvoll entgegenwirken.

EINZEL-Unterricht Beckenboden-Training für die Frau oder für den Mann

Empfehlung: 4 Termine à 60 Minuten, Kursgebühr 199 Euro

PAAR-Unterricht Beckenboden-Training für die Frau und/oder für den Mann

Empfehlung: 4 Termine à 60 Minuten, Kursgebühr 130 Euro pro Person

Ein erfülltes und glückliches neues Jahr voller Hoffnung und Zuversicht wünscht in Vorfreude auf ein baldiges Wiedersehen