

# RAUM FÜR ENTFALTUNG - UNFOLD YOUR BODY !

Donnerstag Spiraldynamik® Trainingsgruppe:

*Meinen Körper neu verstehen, begreifen und erleben.  
Das Praxis-Training für optimale Koordination, Beweglichkeit und Kraft –immer Donnerstag über den Mittag alle 2 Wochen –  
ausser vom 1. zum 2. Mal sind es 3 Wochen.*

mit Monica Fischer Straub, dipl. Ortho-Bionomy® Practitioner, Physiotherapeutin FH,  
Spiraldynamik®-Dozentin & Slings Myofasziales Training® Dozentin

## **Leitfragen für diesen Trainingsverlauf:**

In 9 Malen, verteilt über das 2. Semester, legen wir unsere Aufmerksamkeit mit Hilfe der Spiraldynamik® auf diese Fragen:

Wozu ist unser Körper geschaffen? Wie sieht koordinierte Bewegung aus? Und woran erkennen wir sie? Wie komme und bleibe ich in Schwung? Gehe ich nachhaltig mit meinem Körper um? Welche Bewegungsmuster habe ich und wo habe ich noch Potential? Was macht Stabilität aus und wie fühlt sie sich an? Wie kann ich stabil&bewegt im Leben gehen und stehen?

## **Was habe ich davon? Zum Beispiel:**

- ein klares Verständnis, wozu mein Körper & Bewegungssystem geschaffen ist
- Mich meinem Körper verantwortungsvoll widmen
- Verspannungen vorbeugen & lösen
- Über Erkenntnisse einen anderen Blickwinkel auf mich und andere erhalten
- Arthrosen den Wind aus dem Segel nehmen bevor sie auftauchen

## **Wann und wie läuft das ab?**

Donnerstagsmittag von 12.15-13.15 Uhr. Wir bewegen uns schlau in der Gruppe, kräftigen uns, optimieren unsere Bewegungen im Alltag und lachen auch immer wieder. Bequeme Trainingskleidung mitbringen.

## **Daten:** Donnerstag:

15. August, 5. /19. September, 3. /17. / 31.\* Oktober, 14. / 28. November, 12. Dezember  
\* Stellvertretung durch Spiraldynamik Kollegin, Level Advanced der Spiraldynamik®

## **Kosten:** Fr. 315.- (9 Mal à Fr. 35.-) für das zweite Semester 2019

Gerne den ganzen Betrag vor Trainingsbeginn (spätestens bis 12. August 2019) auf mein Postfinance-Konto 30-351988-7 überweisen. Oder nach Absprache in zwei Raten.

**Ort:** ZEOT, Schulweg 2, UG, Lorraine, 3013 Bern [www.bern-bauchtanz.ch](http://www.bern-bauchtanz.ch)

**Anmeldung:** 079 766 48 20 oder [willkommen@raumfuerentfaltung.ch](mailto:willkommen@raumfuerentfaltung.ch).  
[www.raumfuerentfaltung.ch](http://www.raumfuerentfaltung.ch)