

RAUM FÜR ENTFALTUNG - UNFOLD YOUR BODY!

Mittwoch-Spiraldynamik® Trainingsgruppe:

*Meinen Körper neu verstehen, begreifen und erleben.
Das Praxis-Training für optimale Koordination, Beweglichkeit und Kraft.*

mit Monica Fischer Straub, dipl. Ortho-Bionomy® Practitioner, dipl. Physiotherapeutin,
Spiraldynamik®-Dozentin und Slings Myofascial Training® Dozentin

Leitfragen für diesen Trainingsverlauf:

In 6 Malen, verteilt über das erste Semester, legen wir unsere Aufmerksamkeit mit Hilfe der Spiraldynamik® auf diese Fragen:

Wozu ist unser Körper geschaffen? Was sehen wir aus der Anatomie? Wie sieht koordinierte Bewegung aus? Und woran erkennen wir sie? Wie komme und bleibe ich in Schwung? Und wie komme ich in meine Mitte? Gehe ich nachhaltig mit meinem Körper um? Welche Bewegungsmuster habe ich und wo habe ich noch Potential? Wie kann ich mich stabil & bewegt im Leben vorwärts bewegen?

Was habe ich davon? Zum Beispiel:

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

Wie läuft das ab?

Wir koordinieren, bewegen & trainieren. Manchmal sanft und still, manchmal gross. Wir verstehen, begreifen und erspüren was bedeutsam ist und wie genial wir erschaffen sind. Ab und zu erzähle und zeige ich etwas zur Anatomie wie wir sie mit der "Spiraldynamik® - Brille" anschauen und spannen den Bogen bis in die Integration in den Alltag.

Zeit:

16.00 - 17.10

Daten:

29. Januar, 26. Februar, 25. März, 22. April, 20. Mai und 10. Juni 2020

Kosten:

Fr. 210.- (6 Mal à Fr. 35.-) für das Semester von Januar bis Juni 2020

Gerne den ganzen Betrag vor Trainingsbeginn (spätestens bis 20. Januar 2020) auf mein Postfinance-Konto **30-351988-7** überweisen. Nach Absprache in zwei Raten.

Ort: Yogaraum im 1. Stock des Gesundheitshauses, Randweg 9, Lorraine, 3013 Bern
(www.yoga-mudra.ch)

Anmeldung: 079 766 48 20 oder per mail: willkommen@raumfuerentfaltung.ch
Gwundrig auf meine Website? Das ist sie! www.raumfuerentfaltung.ch