

# RAUM FÜR ENTFALTUNG - UNFOLD YOUR BODY!

## Monatliche 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 4 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? 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

### **Wie läuft das ab?**

Wir koordinieren, bewegen & trainieren uns. Wir werden still und spüren hinein in die fantastische Anatomie. Manchmal erzähle und zeige ich noch etwas zur Anatomie wie wir sie mit der "Spiraldynamik® - Brille" anschauen.

Jedes Mal der 5 Male wird ein Gelenk oder eine Koordinationseinheit im Vordergrund stehen zur Vertiefung und gleichzeitig bewegen wir den ganzen Körper.

### **Zeit:**

16.00 - 17.10

### **Daten:**

23. September, 21. Oktober, 25. November, 9. Dezember 2020

### **Kosten:**

**Fr. 140.-** (4 Mal à Fr. 35.-) für das 2. Semester von September bis Dezember 2020

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

**Ort:** Yoga Raum, 1. Stock, Randweg 9, 3013 Bern [www.yoga-mudra.ch](http://www.yoga-mudra.ch)

**Anmeldung:** 079 766 48 20 oder per mail: [willkommen@raumfuerentfaltung.ch](mailto:willkommen@raumfuerentfaltung.ch)  
Gwundrig auf meine Website? Das ist sie! [www.raumfuerentfaltung.ch](http://www.raumfuerentfaltung.ch)