

# 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 - durchschnittlich alle 2 Wochen*

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

### **Leitfragen für diesen Trainingsverlauf:**

In 10 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? 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 Training inklusive 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

### **Wann und wie läuft das ab?**

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

### **Daten:** Donnerstag

12. August, 2./16./23. September, 7./21. Oktober, 4./18.(\*). November, 2./16. Dezember

\* Stellvertretung durch eine meiner Kolleginnen, Level Advanced der Spiraldynamik®

### **Kosten:**

**Fr. 350.-** (10 Mal à Fr. 35.-) für das zweite Semester 2021

**NEU:** Gerne den Betrag bis 10. August 2021 auf mein Postfinance-Konto 30-351988-7 mit dem Vermerk „Spiraldynamik® Donnerstagsgruppe, 2. Semester“ überweisen.

**Ort:** ZEOT, Effingerstrasse 3, 3011 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)