

RAUM FÜR ENTFALTUNG - UNFOLD YOUR BODY !

TRAININGSGRUPPE: Fascia Movement - FAMO®

Ein körperweites Training, das dynamische Stabilität, multidimensionale Kraft und Bewegungsfreiheit, Anpassungsfähigkeit und Wohlbefinden fördert und uns fordert.

mit Monica Fischer Straub, dipl. Ortho-Bionomy® Practitioner, dipl. Physiotherapeutin FH, Spiraldynamik® Dozentin und FAMO® Dozentin

WIESO BIETE ICH „FAMO® - FASCIA MOVEMENT“ AN?

Seit 2014 befasse ich mich intensiv mit Karin Gurtner's Trainingskonzept. Wie viel ich dabei gelernt habe und immer noch weiter lerne - wie elastischer, kräftiger, gazellenhafter, resilenter sich mein Körper anfühlt, fasziniert mich und das möchte ich gerne weitergeben!

WAS IST FAMO® - FASCIA MOVEMENT UND WIE FUNKTIONIERT ES?

FAMO Fascia Movement steigert die Vitalität und die Bewegungsfreiheit des ganzen Körpers durch eine Mischung aus langsamen und dynamischen Übungen, schmelzenden Posen und Selbstmassagen. Die mehrdimensionalen Bewegungsabläufe lindern Schmerzen, heben die Stimmung, stärken das Immunsystem und fördern Gesundheit und Resilienz. Das Besondere an diesem Kurs ist der Fokus auf die Faszien – das einflussreiche Bindegewebssystem des Körpers. Sind die Faszien gut trainiert, funktionieren Muskeln, Gelenke, das Gehirn und die inneren Organe, sogar das Bauchgefühl, deutlich besser. (Quelle: art of motion)

Die nachhaltige Bewegungsfreiheit und das Wohlgefühl nach der Stunde sind unbezahlbar.

WER DARF SICH ANGESPROCHEN FÜHLEN?

Alle, die (noch) fitter werden wollen – ob fasziale Tempeltänzer:Innen oder Wikinger:Innen
Alle, die offen sind für ein ganzheitliches, jahrelang ausgeklügeltes Körpertrainingssystem.
Alle, die gerne Spannendes über ihren Körper wissen wollen, während sie trainieren.

ZEIT:

Mittwoch Morgen: **9.20 - 10.20 – in Präsenz oder online, frei wähl- & kombinierbar**

DATEN: 7./14.*/21./28. Januar, Skiferien Bern, 11./18./25. Februar, 4./11.*/18./25. März, Frühlingsferien, 22.*/29.*April, 6.*/13.*/20./27. Mai, 3./10./17./24. Juni 2026

* Leitung durch diplomierte Kollegin FAMO® - Fascia Movement

KOSTEN:

Total: Fr. 630.- für 21 Mal im 2. Semester 2026 (21 Mal à Fr. 30.-)

Gerne den Betrag bis 4. Januar 2026 mit **Vermerk: FAMO®** auf mein Postfinance-Konto **CH62 0900 0000 3035 1988 7** überweisen - **Merci!**

ORT: ZEOT, Effingerstrasse 3, 3011 Bern, www.bern-bauchtanz.ch

ANMELDUNG: 079 766 48 20 oder mail: willkommen@raumfuerentfaltung.ch
www.raumfuerentfaltung.ch