

# 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.*

Monica Fischer Straub, dipl. Ortho-Bionomy® Practitioner, dipl. Physiotherapeutin HF, Spiraldynamik® Dozentin und Fascia Movement FAMO® Dozentin

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

In 5 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? Wie gehe ich am Nachhaltigsten mit meinem Körper um? Welche Bewegungsmuster habe ich und wo habe ich noch Potenzial? 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 unsere fantastische Anatomie. Manchmal erzähle und zeige ich noch etwas zur Anatomie wie wir sie mit der "Spiraldynamik® - Brille" anschauen.

### **Zeit & Daten:**

16.00 - 17.10

21. Januar, 18. Februar, 18. März, 22.\* April, 20. Mai 2026

### **Kosten:**

**Fr. 175.-** (5 Mal à Fr. 35.-) für das 1. Semester von Januar bis Mai 2026

Gerne Betrag - 12. Januar 2026 auf das Konto CH62 0900 0000 3035 1988 7 überweisen.

Bitte mit Vermerk: „Spiraldynamik® Mittwochgruppe“

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)