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 & FAMO® Fascia Movement Dozentin

Leitfragen für diesen Trainingsverlauf:
In 8 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 12:00 -13:00 bewegen wir 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
20. August, 3./17.* September, Herbstferien, 15./29.* Oktober, 12./26.* November,
10. Dezember 26 - *STV

Kosten:
Fr. 280.- (8 Mal à Fr. 35.-) für das zweite Semester 2026

NEU: Gerne den Betrag bis 15. August 2026 mit Vermerk **„Spiraldynamik® Donnerstags-gruppe, 2. Semester“** auf mein Postfinance-Konto CH62 0900 0000 3035 1988 7 überweisen.

Ort: ZEOT, Effingerstrasse 3, 3011 Bern www.bern-bauchtanz.ch
Anmeldung: 079 766 48 20 oder willkommen@raumfuerentfaltung.ch.
www.raumfuerentfaltung.ch