



Einführungskurs

Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik®

jeweils am Montag von 17.45 – 18.45
ab 15.1., 26.2., 28.5., 20.8., 22.10.2018

„bewusst bewegen“ interessiert Sie?

Dies ist die Möglichkeit, einen ersten Einblick in die von mir angebotene Bewegungsarbeit zu nehmen. Während 4 - 8 Lektionen können Sie ausprobieren und testen, ob diese Körperarbeit und Bewegungsschulung Ihnen entsprechen könnte.

Kursinhalt

Durch achtsames Vertiefen Ihrer Körperwahrnehmung und gezielten Übungen wird ihre Bewegungsqualität und das Verständnis für anatomisch funktionelle, intelligente und sinnvolle Körperkoordination nach den Grundlagen der Spiraldynamik® geweckt und gefördert.

Gerne unterstütze ich Sie beim Auffinden und mit Ideen zur Umsetzung Ihres persönlichen Bewegungspotenzials.

- Der Kurs bietet Raum für persönliche Fragen.
- Profitieren Sie von meiner langjährigen und fundierten Berufserfahrung.
- Ihre erste Kurslektion gilt als Schnupperlektion

Kurskosten

4 Lektionen à 60 Minuten CHF 90.-/120.-

Kursort

TanzRäume Könizstr. 253, 3097 Bern-Liebefeld

Kursanerkennung

Die Kurse sind von **Qualitop** und **Emfit** sowie von diversen Krankenkassen anerkannt.

Kursleitung

Ka Berger Walliser

Dipl. Bewegungspädagogin SBTG / BGB Level III
Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced
Spiraldynamik® Lizenzpartner
Eidg. FA Gymnastikstudioleiterin
Aktivmitglied Danse Suisse

Info u. Anmeldung

bewegung@ka-berger.ch

Telefon 031 849 30 10, www.ka-berger.ch