

bewusst bewegen



Einzelarbeit

Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik®

Montag 16:45 – 17:45, Mittwoch 10:30
– 11:30 oder nach Vereinbarung

Ihre persönlichen Bedürfnisse

Sie haben Schmerzen im „Kreuz-“, den Knie- oder Hüftgelenken, der Hallux oder der Fuß tut weh und schränkt Sie in ihren Aktivitäten ein, die Beweglichkeit der Schulter lässt zu wünschen übrig und der Nacken ist immer verspannter?

Sie sind interessiert an speziell für Sie maßgeschneiderter, individueller Körperarbeit und an Übungen für Ihre persönlichen Bedürfnisse?

Kursinhalt

Fundierte Beratung und Schulung zur Umsetzung Ihres Bewegungspotenzials

Durch angeleitetes, gezieltes und achtsames Vertiefen Ihrer Körperwahrnehmung und Informationen zur funktionellen 3D Anatomie können Sie die nachteiligen Bewegungsmuster, die zu Fehlbelastung und Haltungdefizit führen, erkennen. Wir erarbeiten gemeinsam eine individuell für Ihren Körper maßgeschneiderte Gebrauchsanweisung, mit der Sie ihre Bewegungsqualität gezielt optimieren können.

Empfohlen sind 6 Lektionen à 60 Minuten, einmal pro Woche.

Danach ist eine Weiterbegleitung in größeren Abständen, oder die Teilnahme an einem fortlaufenden Gruppenunterricht sinnvoll. Für die erste Lektion berechne ich den Schnupperpreis von nur CHF 65.-

Kurskosten

Lektion à 60 Minuten	CHF 110.-
Lektion à 30 Minuten	CHF 55.-
Kinder/Jugendliche 60 Minuten	CHF 60.-
6er Abo 6x60 Minuten	CHF 528.-
6x30 Minuten	CHF 297.-
Kinder/Jugendliche 6x60	CHF 324.-

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
Lizenzierte Spiraldynamik® Kompetenzpartnerin
Eidg. FA Gymnastikstudioleiterin
Aktivmitglied Danse Suisse

Info u. Anmeldung

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