

bewusst bewegen

Körperarbeit am Morgen

Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik®

Montag 10:15 – 11:15 Beckenboden und mehr

Dienstag 09:15 – 10:15 Männerkurs

Mittwoch 09:15 – 10:15 Füsse spezial jede 2. Woche

„bewusst bewegen“ interessiert Sie?

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die daran interessiert sind mit ihrem Körper zu arbeiten, ihre Körperwahrnehmung zu vertiefen und eine anatomisch funktionelle, sinnvolle Körperkoordination zu entwickeln.

Kursinhalt

Die Schwerpunkte der Kurse sind thematisch den jeweiligen Teilnehmer/Innen angepasst. Es wird an der differenzierten Aufrichtung und Zentrierung des Beckens und den daraus resultierenden, muskulären Vernetzungen mit dem ganzen Körper gearbeitet. Das aufgerichtete Becken mit der gespürten, funktionellen Beckenbodenmuskulatur und der umfassenden Beweglichkeit der Hüftgelenke ist Grundlage und Voraussetzung für gute Bodenhaftung und ein gutes Körpergefühl. Fuss- Rücken-, Brustkorb-, Schulter und Nackenarbeit wird je nach Bedarf und Nachfrage integriert und den Teilnehmer/Innen entsprechend vermittelt.

- Individuelle Betreuung dank Arbeit in Kleingruppen
- Durch achtsames Vertiefen Ihrer Körperwahrnehmung, gezielten Übungen und Informationen wird Ihre Bewegungsqualität gefördert
- Vielen bekannten Gebrechen kann durch diese gezielte Körperarbeit vorgebeugt, oder bei und nach Beschwerden eine Verbesserung erzielt werden.

Kursdauer

Fortlaufende Gruppenkurse

Kurskosten

pro Quartal: CHF 228.- 10er Abo CHF 270.-

Kursort

TanzRäume Könizstr. 253, 3097 Bern-Liebelfeld

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