



Körperarbeit und Beckenboden Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik

**Montag 10:30 – 11:30,
Dienstag und Mittwoch 09:15 – 10:15 Uhr**

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

Schwerpunkte des Kurses sind die differenzierte Aufrichtung und Zentrierung des Beckens und die daraus resultierende, muskuläre Vernetzungsarbeit mit dem ganzen Körper. Im Kennenlernen und Erleben der Bedeutung und Funktion des Beckenbodens zeigt sich dessen Beziehung zum ganzen Körper. Das aufgerichtete Becken mit der gespürten, funktionellen Beckenbodenmuskulatur und der umfassenden Beweglichkeit der Gelenke ist Grundlage und Voraussetzung für gute Bodenhaftung und ein gutes Körpergefühl.

- Gute individuelle Betreuung dank Arbeit in Kleingruppen
- Durch achtsames Vertiefen Ihrer Körperwahrnehmung, gezielten Übungen und Informationen wird Ihre Bewegungsqualität gefördert.
- Vielen bekannten Gebrechen wie z.B. Blasenschwäche, Gebärmutterensenkung, Prostatabeschwerden 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 240.-

Kursort **Tanzräume** Könizstrasse 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
Dipl. 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