



**Rückbildung & Beckenboden“Spezial“
Bewegungsarbeit auf Grundlage der
Spiraldynamik®**

**jeweils am Dienstag von 20:45 – 21:45
ab 26. April 2016, 18. Oktober 2016 und 10. Januar 2017**

Für Frauen, die sich nach der turbulenten Zeit von Schwangerschaft und Geburt wieder vermehrt mit ihrem Körper in Einklang bringen möchten.

Kursinhalt

Schwerpunkte des Kurses sind die differenzierte (Wieder-) Aufrichtung sowie die Zentrierung des Beckens und die daraus resultierende, muskulär ausgleichende und kräftigende, dreidimensionale Vernetzung und Koordination mit dem ganzen Körper.

Durch achtsames Vertiefen Ihrer Körperwahrnehmung, gezielten Übungen und Informationen wird Ihre Bewegungsqualität und das Verständnis für anatomisch und funktionell intelligente Körperkoordination gefördert, entfaltet und für Sie nutzbar gemacht.

- Rückbildung Beckenboden „Spezial“ ermöglicht Ihnen die von Schwangerschaft und Geburt stark beanspruchten Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln wieder in Form zu bringen,
- die im Kurs erlernten Bewegungsinhalte im Alltag zu integrieren,
- das Kennenlernen von- und der Austausch mit anderen Müttern von Neugeborenen sowie
- „Loslösung“ vom Alltag, Ruhe und Entspannung.

Kurskosten 10 Lektionen à 60 Minuten CHF 260.-

Teilnehmerzahl ab mindestens 4 Teilnehmerinnen

Kursort **Tanzräume** Könizstrasse 253, 3097 Bern – Liebefeld

Kursanerkennung der Kurs ist 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® Lizenzpartnerin

Eidg. FA Gymnastikstudioleiterin

Aktivmitglied Danse Suisse

Info u. Anmeldung bewegung@ka-berger.ch

Telefon 031 849 30 10

www.ka-berger.ch