

bewusst bewegen

Rückbildung & Beckenboden“Spezial“ Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik® Mittwoch 08:15 – 09:15



Zielgruppe

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 270.-
Teilnehmerzahl	Kleingruppe bis ca. 6 Teilnehmerinnen	
Kursort	TanzRäume Könizstrasse 253, 3097 Bern – Liebfeld	
Kursanerkennung	der Kurs ist 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