

Einführungskurs/Anfäng

Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik®

ieweils am Montag von 17.45 - 18.45

Bitte melden Sie sich vorher telefonisch oder via Mail an. Der erste Termin wird als Schnupperlektion nicht berechnet

"bewusst bewegen" interessiert Sie?

Dies ist die Möglichkeit, einen ersten Einblick in die von mir angebotene Bewegungsarbeit zu nehmen. Während 4 - 8 Lektionen können Sie ausprobieren und testen, ob diese Körperarbeit und Bewegungsschulung Ihnen entsprechen könnte.

Kursinhalt

Durch achtsames Vertiefen Ihrer Körperwahrnehmung und gezielten Übungen wird ihre Bewegungsqualität und das Verständnis für anatomisch funktionelle, intelligente und sinnvolle Körperkoordination nach den Grundlagen der Spiraldynamik® geweckt und gefördert.

Gerne unterstütze ich Sie beim Auffinden und mit Ideen zur Umsetzung Ihres persönlichen Bewegungspotenzials.

- Der Kurs bietet Raum für persönliche Fragen.
- · Profitieren Sie von meiner langjährigen und fundierten Berufserfahrung.
- Ihre erste Kurslektion gilt als Schnupperlektion

Kurskosten 4 Lektionen à 60 Minuten CHF 160.-

(120.- mit Schnuppertermin)

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