

# bewusst bewegen



## Einzelarbeit

### Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik®

Montag 16:45 – 17:45, Mittwoch 10:30  
– 11:30 oder nach Vereinbarung

### Ihre persönlichen Bedürfnisse

Sie haben Schmerzen im „Kreuz-“, den Knie- oder Hüftgelenken, der Hallux oder der Fuß tut weh und schränkt Sie in ihren Aktivitäten ein, die Beweglichkeit der Schulter lässt zu wünschen übrig und der Nacken ist immer verspannter?

Sie sind interessiert an speziell für Sie maßgeschneiderter, individueller Körperarbeit und an Übungen für Ihre persönlichen Bedürfnisse?

### Kursinhalt

#### Fundierte Beratung und Schulung zur Umsetzung Ihres Bewegungspotenzials

Durch angeleitetes, gezieltes und achtsames Vertiefen Ihrer Körperwahrnehmung und Informationen zur funktionellen 3D Anatomie können Sie die nachteiligen Bewegungsmuster, die zu Fehlbelastung und Haltungsdefizit führen, erkennen. Wir erarbeiten gemeinsam eine individuell für Ihren Körper maßgeschneiderte Gebrauchsanweisung, mit der Sie ihre Bewegungsqualität gezielt optimieren können.

Empfohlen sind 6 Lektionen à 60 Minuten, einmal pro Woche.

Danach ist eine Weiterbegleitung in größeren Abständen, oder die Teilnahme an einem fortlaufenden Gruppenunterricht sinnvoll. Für die erste Lektion berechne ich den Schnupperpreis von nur CHF 65.-

### Kurskosten

Lektion à 60 Minuten	CHF 80.-
Kinder/Jugendliche 60 Minuten	CHF 50.-
6er Abo 6x60 Minuten	CHF 420.-

### 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