

# bewusst bewegen

## Fortlaufende Gruppenkurse

Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik®

Genaue Zeiten siehe Stundenplan



Hier wird langfristig an der Vertiefung der Spiraldynamik® Grundlagen sowie an der Vernetzung der einzelnen Lernschritte gearbeitet und dadurch deren Integration in den Alltag gefördert.

### Kursvoraussetzung

Der Einstieg in die fortlaufenden Kurse kann nach dem Besuch der Spiraldynamik® Trainingsgruppe, einem Spiraldynamik® Tageskurs oder dem Einführungskurs „bewusst bewegen“ erfolgen.

### Kursinhalt

In jeder Lektion wird jeweils ein körperthematischer Schwerpunkt achtsam unter Einbeziehung verschiedener Aspekte und Zusammenhänge wahrgenommen, erarbeitet, geübt, angewendet und verinnerlicht.

Durch die dabei immer wieder mal auftauchenden „AHA-Erlebnisse“ gelingt es uns immer besser und viel leichter, das Erlebte im Alltag auch tatsächlich anzuwenden. Wir arbeiten ernsthaft und trotzdem wird immer wieder viel gelacht 😊

### Kursziel

Sich möglichst geschmeidig, beschwerdefrei, aufgerichtet, kräftig, beweglich, wohlgeformt und gut geerdet durchs Leben zu bewegen...

### Kursdauer

Fortlaufende Gruppenkurse (Lektionen à je 60, 75 oder 90 Min.)

### Kurskosten

Quartalspreis ab CHF 228.- (Lektion à 60 Min.)

### 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

Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced

Lizenzierte Spiraldynamik® Kompetenzpartnerin

Eidg. FA Gymnastikstudioleiterin

Aktivmitglied Danse Suisse

### Info u. Anmeldung

[bewegung@ka-berger.ch](mailto:bewegung@ka-berger.ch) , [www.ka-berger.ch](http://www.ka-berger.ch)

Telefon 031 849 30 10