

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 , www.ka-berger.ch
Telefon 031 849 30 10