



Aufgerichtet von Kopf bis Fuss

Zwickt es an mehreren Stellen im Körper? Fühlen Sie sich nicht sehr elastisch und an manchen Körperstellen verspannt? Möchten Sie besser verstehen, wie Ihre Beschwerden mit Ihrer Haltung zusammenhängen?

So ist dieser Spiraldynamik®-Einführungskurs das Richtige für Sie.

Sie lernen die dreidimensionale Bewegungs-Koordination der Spiraldynamik® kennen. Sie analysieren Ihre Haltung und optimieren sie mit den Basis-Übungen von Kopf bis Fuss. Mit deren Anwendung im Alltag können Sie mehr Aufrichtung und Beweglichkeit in Ihre Alltagsbewegungen bringen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kursdatum 27. Oktober 2017, Freitag, 10.00–17.00

Kursort Bewegungsraum, Asylstrasse 50, 8708 Männedorf

Teilnehmerzahl min. 3, max. 8 Personen

Kurskosten Fr. 200.–, inkl. Kaffee und Tee in den Pausen
Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung geschuldet. Siehe dazu die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf www.bewegende.ch.

Kursleitung & Anmeldung Kinga Kostyál, Bewegungstherapeutin PSFL & Spiraldynamik® Advanced und Fussschul-Leiterin
Asylstrasse 46 | 8708 Männedorf
info@bewegende.ch | 076 394 96 78