Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

Spiraldynamik® MIND | Spiegel b. Bern ab 21.11.2026

Veranstaltung

In diesem Tageskurs in Bern erlernst Du durch Atemschulung, zentrierende Wahrnehmung, Verwurzelung durch die Füsse im Stehen und Gehen Dich mit Deinem Innern zu verbinden und aus dieser entstehenden Ruhe Kraft zu schöpfen.
Du erlernst diese Kraft in einer entspannten Aufrichtung zu sammeln und in Deinen Alltag zu integrieren. Die Wahrnehmungsschulung hilft Dir bei Deiner Gefühlsregulation, der Wechsel von Dynamik und Stabilität nutzen wir um zentriert und zugleich anpassungsfähig zu werden.

Kursinhalt

Atemwahrnehmung, Anatomie und Funktion des Zwerchfells
Aufrichtung im Stehen durch Autoelongation (Polprinzip)
Zentrumsstabilität beim Gehen durch Becken Aussenspirale
Fusswahrnehmung und Gangschule, Gehen als Bewegungsmeditation

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung mitbringen (Trainingshose oder Leggins, T-Shirt, Pullover, Socken)

Teilnahmebedingungen

Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung

Voraussetzungen

Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.
Nicht geeignet bei akutem Schmerz, Verletzung, Entzündung oder kurz nach Operationen. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Ab dem 40. Lebensjahr oder bei bekannten Risikofaktoren empfehlen wir für Jogging und Personal-Training vorgängig einen Herzkreislauf - Belastungstest. Die Teilnahme erfolgt in jedem Fall auf eigenes Risiko.

Zahlungsbedingungen

Kursgeld wird mit der Anmeldung geschuldet, zahlbar innert 30 Tagen nach Rechnungserhalt.
Rücktrittskosten vor Kursbeginn

- bis 30 Tage, CHF 80.00 | EUR 50.00
- 29 Tage bis 7 Tage,50% des Kursgeldes
- ab 6 Tage wird der volle Betrag geschuldet

Umbuchungen werden in jedem Fall mit CHF 80.00 | EUR 50.00 belastet.
Die AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

Kursnachweis

Teilnahmebestätigung als Nachweis für die Krankenkasse

Leitung

Steiner Golder Susanne, Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced MED Q, Physiotherapeutin

Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

Spiraldynamik® MIND | Spiegel b. Bern ab 21.11.2026

Daten und Zeiten

21.11.2026 | 10:00 - 17:00

Kursadresse

Spiegel-Loft - Physio im Spiegel
Bellevuestrasse 104
-Buslinie 19 bis Spiegel-
3095 Spiegel b. Bern
Tel:

Kurskosten

CHF 245.00 | EUR 204.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 10

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com