



Gut besuchter Einführungskurs in die Spiraldynamik®

Gute Haltung beginnt im Kopf! – Eine Spiraldynamik®-Einführung für Kinder und Erwachsene.

Im gut besuchten Spiraldynamik®-Einführungskurs für Kinder und Erwachsene im Dance Studio Olten wurden am letzten Samstag die spiraldynamischen Prinzipien auf einfache Art und Weise praktisch vermittelt.

In einer kurzen Einführung wurde durch gezielte Übungen einerseits die Körperwahrnehmung geschult und andererseits der Körper schrittweise zu seiner ursprünglichen Dynamik geführt. Mit den vorgeschlagenen Spiraldynamik®-Übungen kann Fehlstellungen wie Hallux Valgus, Platt- oder Spreizfuß, X- oder O-Beine wie auch vorbeugend Haltungsschwächen entgegengewirkt werden. Beschwingt und leichtfüßig verließen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Kurs im Dance Studio Olten.

Ursula Berger, Tanzpädagogin/DanseSuisse, Yogalehrerin „Yoga Alliance international“, Spiraldynamik® Lizenzpartnerin Advanced, wurde unterstützt durch die professionelle Mitarbeit von Ka Berger aus Bern, ebenfalls Lizenzpartnerin Spiraldynamik®.

Ab Donnerstag, 27. April 2017, jeweils von 18 – 19:10h., wird ein neuer Einführungskurs angeboten: Yoga mit Spiraldynamik® / Der Schlüssel für Gesundheit, Beweglichkeit, Kraft, Körpergefühl und Bewegungsqualität.

Infos und Anmeldung: Ursula Berger, 079 444 99 59 oder info@dancestudio-olten.ch