

Spiraldynamik® Trainingsgruppen



Dauer jeweils 90 Minuten

1. Quartal: Januar bis Ostern
2. Quartal: Ostern bis Sommerferien
3. Quartal: Sommerferien bis Herbstferien
4. Quartal: Herbstferien bis Weihnachtsferien

Adresse: **moov Studio, Leimenstrasse 68
Hinterhaus 1. Stock, 4051 Basel**

Während der baselstädtischen Schulferien
findet kein Training statt.



Mit Bewegung zur Balance

Marianne Artz

Besteht das Bedürfnis und der Wunsch, mit einer guten Körperhaltung beschwingt und beschwerdefrei durchs Leben zu gehen, dann ist **diese** Trainingsgruppe genau das richtige.

Wir üben zusammen, wie die Bewegungsabläufe funktionell optimiert werden können, um das persönliche Ziel zu erreichen.

Details sind auf meiner Webseite www.marianne-artz.ch zu finden.

Dazu ist zu sagen...

Spiraldynamik® ist....

ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Eine Gebrauchsanweisung für den Körper. Der Fokus liegt auf der ganzheitlichen Betrachtungsweise der menschlichen Anatomie und Bewegung (Spirale aus Bau- und Bewegungsprinzipien).

Wem nützt Spiraldynamik®?

Jeder Person, welche sich die Frage stellt, was sie oder er selber zum eigenen Wohlergehen im Bewegungsalltag beisteuern kann.

Bewegungslernen bedingt nebst der optimalen Ausführung einer Übung, Schulung von Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit. Aus der grossen Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten gilt es sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, dabei helfen die Strukturprinzipien als „Leitfaden“. Neue Nervenverschaltungen ergeben sich, wenn man bereit ist alte Muster aufzugeben und neue Wege zu gehen.

Der Besuch der Trainingsgruppe ist für Menschen geeignet, welche

- Auf der Matte in Rückenlage gestreckt liegen können
- Treppensteigen können

Bei akuten Beschwerden bitte vorgängige Kontaktaufnahme

Eine Schnupperstunde ist jederzeit auf Voranmeldung möglich und erwünscht.

Rückmeldungen aus der Gruppe....

... „ich hätte nicht gedacht, dass ich mit so kleinen Veränderungen meiner Bewegung so grosse Änderungen herbeirufen kann.“

... „Zu Beginn war mir Üben langweilig, aber mit der nötigen Wahrnehmung wird die Übung zum Forschungsprojekt und das macht Spass!“

... „jedes Mal lerne ich einen Jota dazu. Mir ist es egal, wie lange es dauert.“

... „Ich beginne mich in meinem Alltag mehr auf mich zu achten.“

... „ich habe nicht gewusst, dass ich mich so vieler Ausweichmechanismen bediene.“