



Die Natur gibt uns den Körper, den wir
mit zwanzig haben. Das Leben formt
den Körper, den wir mit dreissig haben.
Aber der Körper, den wir mit fünfzig
haben, müssen wir uns selbst verdienen



Ganzheitliches & sanftes

Gesundheitstraining

**mit Elementen aus Pilates, Yoga, Rücken- & Faszientraining,
funktionelles Krafttraining, Spiraldynamik, Feldenkrais & MEHR**

in angenehmer & persönlicher Atmosphäre für jedermann/frau

**WISSEN SIE, DASS EIN ENTSPANNTER, BEWEGLICHER, ELASTISCHER & KRÄFTIGER
KÖRPER IHRE LEBENSQUALITÄT MASSIV STEIGERN KANN?**

Haben Sie gelegentlich Rückenschmerzen, sonstige Schmerzen, Verspannungen oder ist es Ihnen wichtig, sich vorbeugend für Ihre Gesundheit einzusetzen? **Wollen Sie durch gezieltes sowie regelmässiges Training nachhaltig mehr Lebensqualität und Wohlbefinden in Ihrem Alltag?** Dann investieren Sie jetzt in Ihre Gesundheit und Sie werden sich rundum wohl fühlen! Sich bewusst wahrnehmen zu können ist der Beginn ganzheitlicher Gesundheit. Es wird achtsam die Körperwahrnehmung geschult um nachhaltig zu positiven Veränderungen zu gelangen.

Wir üben und fördern das Gleichgewicht sowie Koordination. Damit Muskeln/Faszien richtig funktionieren - wir elastisch und beweglich bleiben - trainieren wir Kraft in der Länge (exzentrisches Krafttraining). Wir schenken auch der Atmung eine besondere Aufmerksamkeit. Abgerundet werden die Lektionen mit verschiedensten Entspannungsübungen. **Sie werden sich nach und nach beweglicher, kräftiger & entspannter fühlen & sich allmählich über ein neues Wohlbefinden erfreuen können. → DER WEG IST DAS ZIEL!**

Wann: MO: ab 06. Jan. 2025, 19:30 – 20:45
MI: ab 08. Jan. 2025, 18:00 – 19:15
DO: ab 09. Jan. 2025, 09:00 – 10:15

Wo: im Dachstock des Gemeindehauses, Dorfstr. 3 in 3313 Büren zum Hof

Wann: MO: ab 06. Jan. 2025, 17:30 – 18:45
MI: ab 08. Jan. 2025, 09:15 – 10:30
DO: ab 09. Jan. 2025, 17:45 - 19:00 & 19:15 – 20:30

Wo: Bewegungszentrum TAMTAM, Hauptstr. 68 in 4566 Kriegstetten

Kosten: 28.00/75 Min. bei Quartalsteilnahme, am 1. Kurstag zahlbar
Kostenbeteiligung durch die meisten KK Zusatzversicherungen

Auskunft & Anmeldung: Verena Rothen

Dipl. Gesundheits- & Bewegungstrainerin, Dipl. Biokinetiktrainerin, Rückentrainerin,
Pilatesinstructorin. Weiterbildungen in Atemtherapie nach I. Middendorf, Yoga, Meditation,
QiGong, Feldenkrais, Wasser-Shiatsu, Spiraldynamik und Körpertherapie

079 / 211 07 60

info@bewusstbewegen.ch

www.bewusstbewegen.ch