

## Bewegungsstunden in Gruppen



Quelle Spiraldynamik

Bewegung ist gesund. Aber Fehlbelastung ist ungesund. Oftmals sind es kleine Fehlbelastungen, die im Verlaufe von Jahren und Jahrzehnten zu Problemen werden. Dies gilt insbesondere für die Bewegungs-Gewohnheiten des Menschen.

Wenn Sie möchten, dass sich etwas ändert, müssen Sie etwas ändern!

Entdecken Sie in persönlicher Gruppen-Atmosphäre jenseits von Leistungsansprüchen die Faszination koordinierter Bewegung. Lernen Sie Ihre ganz persönliche, lebendige Anatomie kennen, spannend und wirklich bewegend! Schenken Sie Ihrem Körper positive Aufmerksamkeit und entdecken Sie das Wohlfühlgefühl, wenn Sie durch intelligentes Bewegen locker, elastisch, durchlüftet, erfrischt und wohlgespannt sind.

Theoretisches Wissen, Schritt für Schritt Anleitungen und langsam-harmonische Bewegungsabläufe lassen Sie im Training und zuhause neue, intelligente Bewegung erleben und umsetzen. Muskeln, Bänder und Gelenke werden in natürliche Bewegungsabläufe gebracht für harmonisch-effizienten Einsatz.

Nehmen Sie diese Dynamik und Lebensfreude mit in Ihren Alltag.

### **Kurse in Uesslingen** im Kirchgemeindehaus

(5 Minuten von Ellikon an der Thur und Frauenfeld entfernt, zentral gelegen)

MONTAG: 09.30—10.30

MONTAG: 13.30—14.30

---

### **Kurse in Winterthur** im Bewegungshaus Unisono

Marktgasse 24/ Stadthausstr. 61

DIENSTAG: 17.00—18.00

DIENSTAG: 18.00—19.00

MITTWOCH: 08.00—9.00

MITTWOCH: 09.00—10.00

MITTWOCH: 10.00—11.00

DONNERSTAG: 10.00-11.00

DONNERSTAG: 12.15-13.15 (Mittagsstunde!)