

Privatunterricht



Quelle Spiraldynamik

Das Problem:

Unscheinbare Fehlbelastungen im Alltag können zu Überlastungssymptomen wie Verspannung, Schmerz, Bewegungseinschränkung und frühzeitiger Abnützung führen. Oft schleichen sich solche ungünstigen Bewegungsmuster und Bewegungsgewohnheiten über die Jahre ein. Irgendwann beginnt der Körper sich zu melden. Nun heisst es handeln.

Die Idee:

Wie ein Bildhauer bearbeiten Sie Ihren Körper – mit Bewegung und Bewusstsein statt mit Hammer und Meissel. (Christian Larsen)

Spiraldynamik Übungen werden Schritt für Schritt angeleitet, kontrolliert und im Alltag umgesetzt.

Die Devise lautet: Trainieren statt operieren! Nutzen Sie ihr persönliches Potential!

Die Umsetzung:

Der menschliche Körper ist genial. Jeder Mensch trägt das Potential der optimalen Haltungs- und Bewegungskoordination in sich. Spiraldynamik ist eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper von Kopf bis Fuss.

Vorgehen im Privatunterricht: Schritt für Schritt

- Analyse der Gesamtkörperkoordination und Verstehen des Problems
- Ungünstige Bewegungsmuster werden aufgezeigt
- Sie erhalten anatomisches Wissen und lenken Achtsamkeit in Ihren Körper.
- Dabei verfeinern Sie Ihre Wahrnehmung
- Durch Instruktion neuer, intelligenter Bewegungsmuster und Übungen arbeiten Sie aktiv mit. Zu Hause in Form eines Heimprogramms und zusehends
- Schritt für Schritt zur intelligenten Gesamtkörperoptimierung im Alltag

Ich freue mich, Sie auf diesem Weg zu begleiten. Reservieren Sie sich einen Termin.

Jacqueline Huber, www.inbewegung.ch