

Spiraldynamik® im Gesundheitszentrum A.Vogel | Teufen AR

## BERATUNGEN & KURSE



Im Juni sind viele Heilkräuter des A.Vogel Schaugartens in voller Blüte und verströmen wunderbare Düfte. Inmitten dieser Augen- und Sinnesweide befindet sich der Kursraum. Die folgenden drei Angebote unterstützen Sie dabei, sich für Ihre Gesundheitsthemen Zeit zu nehmen und in der herrlichen Natur aufzutanken.

### PERSÖNLICHE BERATUNG



Haben Sie Fragen zu Ihrer Haltung? Oder Beschwerden am Bewegungsapparat (z.B. Rücken-, Nacken-, Fusschmerzen usw.), die Sie in Ruhe mit einer Fachperson anschauen wollen? Möchten Sie in Ihrem Alltag oder im Sport Ihre Bewegungen optimieren? Möchten Sie Ihre Fragen zur Haltung, der Fuss-Beinstellung Ihrer Kinder besprechen? Dann ist eine persönliche Beratung für Sie und Ihre Kinder sinnvoll.

**Freitag, 1. Juni 2018** | Termine nach Vereinbarung | 55 Min. CHF 110.00

Spiraldynamik® Einführungskurs

### FLEXIBLE FÜSSE MIT STABILEN BEINEN



Fuss- und Knieschmerzen beim Laufen, brennende Vorfüsse, Probleme beim Schuhkauf usw. sind vielen von uns bekannt. Wie kann man diese Beschwerden lindern und wieder lockerer durch den Alltag gehen? In diesem Kurs lernen Sie die dreidimensionalen Spiraldynamik®-Bewegungen kennen, die Ihre Füsse beleben und Ihre Beine stabiler werden lassen! Sie befassen sich mit der Bauweise Ihrer Füsse und dem Zusammenspiel von Füßen und Beinen beim Gehen. Einlagen & Co. werden auch diskutiert.

**Samstag, 2. Juni 2018** | 10–17 Uhr | 4–12 Personen | CHF 190.00, bzw. 210.00 mit Mittagessen | inkl. 60 Min. Einblick in A.Vogels Heilpflanzenwelt und Philosophie

Spiraldynamik® Einführungskurs

### GELÖSTE SCHULTERN AUF DREHFREUDIGEM BRUSTKORB



Verspannte Schultern, schmerzender Nacken – sei es im Zusammenhang mit langem Sitzen, intensiver Bildschirmarbeit oder aufgrund der Alltagshaltung: In diesem Kurs lernen Sie Bewegungen, die Ihren Nacken aufrichten, Ihre Schultern entlasten und Ihren Brustkorb zu lockerem Schwingen animieren. Sie erfahren mehr über die dreidimensionale Koordination der Brustkorb-Hals-Region und optimieren mit den Spiraldynamik®-Basisübungen Ihre Alltags- und Arbeitsbewegungen.

**Sonntag, 3. Juni 2018** | 10–17 Uhr | 4–12 Personen | CHF 190.00, bzw. 210.00 mit Mittagessen | inkl. 60 Min. Einblick in A.Vogels Heilpflanzenwelt und Philosophie

**Kursleiterin** Kinga Kostyál | Bewegungstherapeutin PSFL | Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced

**Kursort** A.Vogel Gesundheitszentrum | Hätschen | 9053 Teufen (AR) | [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

**Anmeldung** bei Kinga Kostyál | [www.bewegende.ch](http://www.bewegende.ch) > Kursagenda

Bei Fragen erreichen Sie mich am besten unter 076 394 96 78 oder [info@bewegende.ch](mailto:info@bewegende.ch)

**Weitere Informationen** zu den Kostenübernahmen von Krankenkassen an die Einzelstunden und Kursen, zu den Kursinhalten, zu meiner Arbeitsweise, zu Ausflugs- und Übernachtungsmöglichkeiten in der Umgebung von Teufen finden Sie auf

[www.bewegende.ch](http://www.bewegende.ch)