



Gesunder Rücken - Freie Schultern

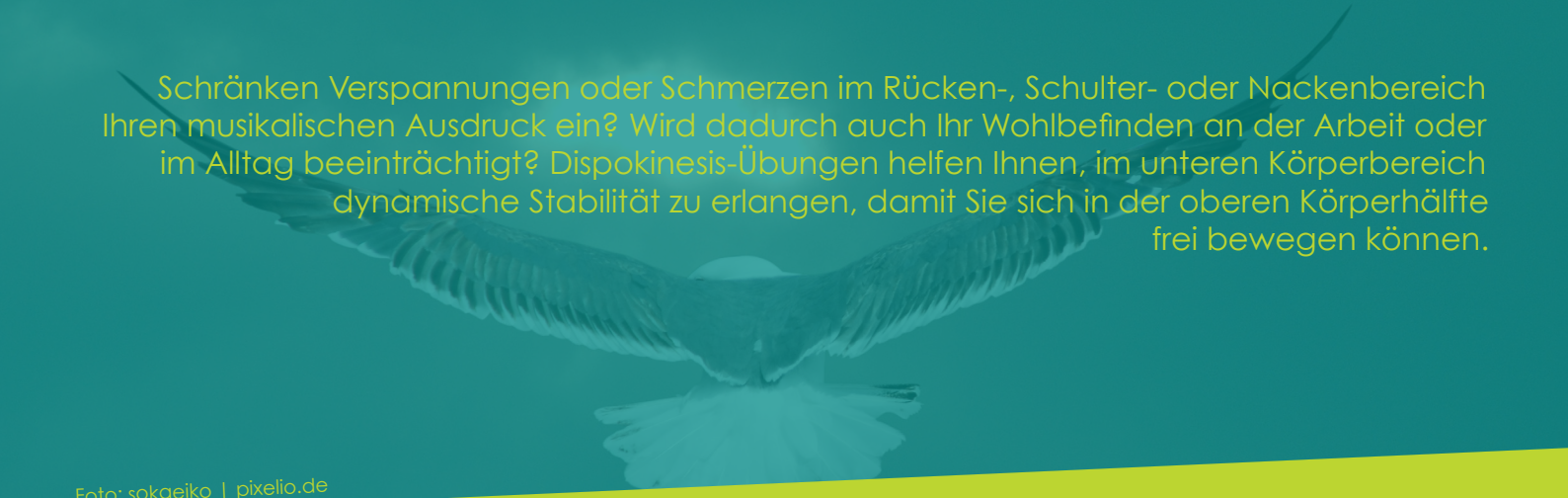
Den Körper bewusst wahrnehmen
Den Boden für eine angemessene Körperhaltung bereiten
Freiheit in den Bewegungen gewinnen

Tageskurs
Sa, 09. November 2019

Dispokinesis - Die ganzheitliche Körperschulung
www.ganzgeige.ch

ganzgeige.ch





Schränken Verspannungen oder Schmerzen im Rücken-, Schulter- oder Nackenbereich Ihren musikalischen Ausdruck ein? Wird dadurch auch Ihr Wohlbefinden an der Arbeit oder im Alltag beeinträchtigt? Dispokinesis-Übungen helfen Ihnen, im unteren Körperbereich dynamische Stabilität zu erlangen, damit Sie sich in der oberen Körperhälfte frei bewegen können.

Foto: sokaeiko | pixelio.de

Modularer Kurszyklus

Der Kurs ist Teil eines modular aufgebauten Dispokinesis-Kurszyklus'.

Die Module können einzeln oder als Paket besucht werden.

Weitere Module: Präsenz im entscheidenden Moment, Fingerfertigkeit & Geläufigkeit, frei atmen.

Zeit & Ort

Die Kurse finden jeweils von 10-16 Uhr im Bewegungsraum backside in Bolligen in unmittelbarer Nähe von Bern statt (15 Min. vom Bahnhof Bern).

Preise

Fr. 190.- für das erste besuchte Kurs-Modul | Fr. 140.- ab dem zweiten Modul

Anmeldung

bis eine Woche vor dem Kursdatum möglich.

Franziska Huber | www.ganzgeige.ch | 076 421 98 99 | franziska@ganzgeige.ch

Ich habe an der Musikhochschule Bern Geige studiert (Lehr- / Konzertdiplom) und in Deutschland die zertifizierte Ausbildung in Dispokinesis abgeschlossen. Konzert-, Unterrichts- und Kurstätigkeit seit 2001.