

Bewegung für Körper, Geist und Seele

Kursleitung: Elisabetta Busco
Kursort: Mühlemattschulhaus Turnhalle, Lindenstrasse 19, 4102 Binningen
Ideal: 8 Teilnehmer

Hier einige Überlegungen und Informationen zu den Lektionen: In früheren Zeiten beschränkte sich das Beckenboden Training auf Anspannung und Entspannung. Problemquellen für den Beckenboden können der Geburtsvorgang, Bewegungsmangel, Fehlernährung und eine schlechte Haltung sein. Um ein ganzheitlich gesundes Bewegungsverhalten erzielen zu können, also ganzheitliche Sicht auf den Menschen, arbeiten wir mit Bewegungs-, Vorstellungs- und Berührungsübungen. Das gesamte System, Muskeln, Knochen und Gewebe können koordiniert zusammenarbeiten. Die Stellung der Füsse und des Kiefers beeinflussen das Becken mehr als wir annehmen. Wahrnehmen was ist, Status quo, beobachten, erkennen, verändern, üben, üben, üben - Lachen und Spass haben.

Kursnummer: G13/W_20-21 Wintersemester 12.10.2020 bis 15.03.2021

Montagabend: 17:00 bis 18:00
12.10 19.10 26.10 02.11 09.11 16.11 23.11 30.11 07.12 14.12
04.01 11.01 18.01 25.01 01.02 08.02 01.03 08.03 15.03
Kurskosten: CHF 320.- für 19 Kurslektionen à 1 Stunden
Anmeldunf: info@vkw-binningen.ch , Bettina Wild 077 449 16 94

Die Kraft aus unserem Becken!

Kursleitung: Elisbetta Busco
Kursort: Mühlemattschulhaus Turnhalle, Lindenstrasse 19, 4102 Binningen

Anmeldung: bei Elisabetta Busco, lisbu@hotmail.ch, Telefon 079 524 19 53

Aviva Methode Basisseminar: Eine Reise in unser Becken, um die Lebendigkeit zu spüren und unsere Organe zu vitalisieren. Die belebenden 18 Beckenübungen helfen:

- bei der Kräftigung der Muskulatur und der Durchblutung der Beckenorgane
- bei starken Schmerzen vor und während der Menstruation
- bei unregelmässigen Zyklusfolgen oder übermässig starken Blutungen
- bei Problemen vor und während der Wechseljahre, bei Hitzewallungen
- falls Inkontinenz ein Thema ist
- bei Stress/Depression
- unsere Jugendlichkeit zu bewahren oder wieder zu erlangen

Die 18 Aviva-Übungen sind einfach zu erlernen und machen Spass. Willkommen sind alle, die sich mit dem Becken beschäftigen möchten.

Die Kurskosten werden direkt am Kurstag bezahlt.

Kursnummer: KB_1W/20-21 Wintersemester

Samstagnachmittag: 14:00 bis 16:00
Kurs Teil 1 14.11.2020 Kurs Teil 2 05.12.2020
Jeweils Samstagnachmittag 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Kurskosten: CHF 120.- für 2 Kurslektionen à 2 Stunden.

Kurs Teil 1 23.01.2021 Kurs Teil 2 13.03.2021
Jeweils Samstagnachmittag 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Kurskosten: CHF 120.- für 2 Kurslektionen à 2 Stunden.