



formfrei

Stabile und lebendige Körpermitte: Becken, Beckenboden, unterer Rücken

Eine Bewegungswoche in Valchava (Val Müstair)

19. – 26. September 2021



- Du hast Lust, deinen Beckenraum und deinen Beckenboden zu erforschen und zu neuem Leben und Lebendigkeit zu erwecken?
- Du möchtest lernen, wie du dein Becken entspannt aufrichten und deine Lendenwirbelsäule anatomisch richtig belasten und bewegen kannst?
- Du kennst Kreuzschmerzen und möchtest deine Beschwerden verringern oder ganz loswerden?
- Du möchtest dir eine ruhige Auszeit gönnen und geerdet und neu aufgerichtet in den Alltag zurückkehren?

In Valchava wenden wir unsere ganze Aufmerksamkeit unserem Becken und dem unteren Rücken zu. Wir praktizieren jeden Tag morgens und abends je zwei Stunden lang meditative und achtsame Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, basierend auf Yoga, Spiraldynamik®¹, Faszien-Coaching (intendons®)² und Continuum³. Auf diese Weise erkunden wir unsere Körpermitte sowohl von aussen (anatomisch-muskulär, grobstofflich) als auch von innen (energetisch-faszial, feinstofflich). Wir entdecken die stabile Kraft des unteren Rückens und die Lebendigkeit im Becken.

Ich leite jede Übung sorgfältig und langsam an, wobei ich präzise anatomische Erläuterungen mit zahlreichen Spürbildern kombiniere.

Die *form-frei*-Körperarbeit löst innere und äussere Blockaden. Wanderungen und Spaziergänge in der herrlichen Umgebung von Valchava vertiefen die Erfahrung.

Ungefähr Mitte Woche gibt es einen übungsfreien Morgen.

Wo? Im traditionsreichen Hotel Central.
Für die Übungsstunden steht uns der wunderschöne Dachraum aus Arvenholz zur Verfügung.

Bitte die Zimmer direkt im Hotel buchen: centralvalchava.ch

Wann? Beginn: So, 19. September, um 16 h
Ende: So, 26. September, nach dem Frühstück.

Wieviel? EZ (Bad/Dusche, WC) mit Halbpension: Fr. 143.-/Nacht
DZ (Bad/Dusche, WC) mit Halbpension: Fr. 118.-/Nacht und Person

Kurs: Fr. 700.-

Leitung: Dr. Claudia Guggenbühl, Gartenstrasse 6, 8800 Thalwil
Yogalehrerin mit 30 Jahren Unterrichtserfahrung (dipl. YCH/EYU)
Spiraldynamik® Lizenzpartnerin (Level Advanced)
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom (Yogatherapie)
NLP Practitioner DVNLP & Life Coach
Faszien-Coach intendons® (innere Bewegung)
20 Jahre Erfahrung in Continuum

EMR-zertifiziert und von zahlreichen Krankenkassen anerkannt
(mit Zusatzversicherung)

Anmeldung: info@claudia-guggenbuehl.ch / 044 720 21 32
www.claudia-guggenbuehl.ch

¹ spiraldynamik.com

² intendons.de, nach Harald Xander.

³ beseelter-koerper.ch, nach Catherine Kocher.