Einblicke in die Spiraldynamik®

THEMEN

- Das **Becken** aufrichten · Eine Wohltat für den Rücken
- Entspannter **Nacken** · Klarer Blick
- Beweglicher **Brustkorb** · Vertiefte Atmung
- **Beinachsen** nach dem spiraligen Prinzip · Gut für Hüften, Knie und Füsse

Die Kurse können einzeln gebucht werden. In kleinen Gruppen von max. 6 Teilnehmenden wird Ihnen das Wesentliche zu den verschiedenen Themen vermittelt.

Sie erhalten effiziente Übungen und können diese in den Alltag integrieren.

****

INHALTE

Das **Becken** aufrichten · Eine Wohltat für den Rücken

Wir beleuchten unsere Haltung im Stehen. Sie lernen das Becken aufzurichten und nehmen den Einfluss auf den gesamten Körper wahr. Was ändert sich im Stehen und Gehen? Und wie können Sie das in den Alltag integrieren?
Datum: *31. Januar 2026*

Beinachsen nach dem spiraligen Prinzip · Gut für Hüften, Knie und Füsse

Welche Bedeutung haben spiralig verschraubte Beinachsen? Was können Sie tun, damit Ihre Beine und Füsse Sie leichter und wohliger durchs Leben tragen?
Daten: *7. Februar oder 13. Juni 2026*

Entspannter **Nacken** · Klarer Blick

Wie hängen Kopf- und Beckenstellung zusammen?
Was können Sie langfristig gegen lästige Verspannungen im Nacken tun? Sie experimentieren und nehmen wahr, welche Auswirkungen eine optimale Kopfposition für Sie haben kann. - Vielleicht mehr als einen klaren Blick?
Datum: *28. März 2026*

Beweglicher **Brustkorb** · Vertiefte Atmung

Anhand des spiraligen Prinzips stellen wir den Zusammenhang eines beweglichen Brustkorbs und der vertieften Atmung ins Zentrum. - Wie schaffen Sie es, Ihren Brustkorb beweglicher zu machen und wie wirkt sich das auf Ihr Gehen aus?
Datum: *18. April 2026*

VORAUSSETZUNGEN

Auf einer Matte liegen können

Kosten	CHF 60.- pro Kurs
Dauer	2 Stunden pro Kurs
Zeit	10.00 – 12.00 Uhr
Ort	Aarestrasse 28, 3600 Thun

Möchten Sie einen dieser Kurse für eine Gruppe buchen, auch an einem anderen Kursort, nehmen Sie doch bitte Kontakt mit mir auf.

ANMELDUNG BIS 2 WOCHEN VOR KURSBEGINN

beatrix.muehlbacher@physio-hin.ch

BITTE GEBEN SIE MIR FOLGENDE ANGABEN

Name / Vorname
Geb. Datum
Strasse
PLZ
Ort
Telefon
Kursthema und Datum
Bemerkungen

Genauere Informationen, sowie die Rechnung erhalten Sie 2 Wochen vor Kursbeginn.
Bei Fragen bin ich gerne telefonisch für Sie erreichbar.

Physiotherapie B. Mühlbacher: 079 733 46 71 | www.physio-bm.ch

LEITERIN

Beatrix Mühlbacher

Dipl. Physiotherapeutin
Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced
Schroth-Therapeutin

«Neben einer erfahrenen Spiraldynamik®-Therapeutin arbeitend, bin ich auf dieses Konzept aufmerksam geworden. Seit 2007 bin ich nun schwerpunktmässig im Bereich der Spiraldynamik® tätig. Immer noch neugierig und begeistert, was alles in diesem Konzept steckt.

In meiner Freizeit bewege ich mich gerne vielfältig, bevorzugt im Freien.»

Möchten Sie einen Termin für die Einzeltherapie reservieren, können Sie mich gerne unter 079 733 46 71 anrufen.

Ein wichtiger Teil meiner Tätigkeit besteht in der Arbeit mit Skoliose betroffenen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Genaueres bzgl. Abrechnung finden Sie unter www.physio-bm.ch