



## Kursprogramm 2016

**Du lernst, erfährst, nimmst wahr wie Deine Bewegungen und Alltagsmuster Deinen ganzen Körper beeinflussen! Für ein schmerzfreies, aktives, freudiges Leben!**

**gsundrundum**

→ im



**THERAPIEZENTRUM  
AM RÖMERWEG**

**gsundrundum / therapie, bewegung, ernährung**  
silvia frey / römerstrasse 235 / 8404 winterthur  
silvia@gsundrundum.ch / www.gsundrundum.ch  
+41 76 581 17 08

## **Kursübersicht:**

Alle Bewegungskurse finden jeweils am **Mittwoch von 09.00 bis 10.30 Uhr und 18.30 bis 20.00 Uhr (90 Min.)** statt.

**Freitag 01.04. von 19.00 bis 20.30 Uhr und  
Freitag 28.10. von 19.00 bis 20.30 Uhr**

Vortrag: Was nährt uns wirklich?

Essen im biologischen Tagesrhythmus!

Leitung: Susanne Friedli

**20.04.; 27.04.; 04.05. (3x)**

Einführung in die sensomotorischen Übungen (Somatics)

**18.05.; 25.05. (2x 60 Minuten)**

Schmerzfrei auf der Arbeit – Büro Somatics

**15.06.; 22.06.; 29.06.; 06.07. (4x)**

Becken und Hüfte – unsere Mitte

**07.09.; 14.09.; 21.09.; 28.09. (4x)**

Brustkorb – wo das Herz und die Atmung wohnt,  
inklusive Schulter und Nacken

**Freitag von 19.30 bis 20.45 Uhr**

**16.09.; 23.09.; 30.09. (3x)**

Heilgesänge auf aller Welt

Leitung: Ariya B. Baumann

**26.10.; 02.11.; 09.11.; 16.11.; 23.11. (5x)**

Faszienfit/Slings in Bewegung

**07.12.; 14.12. (2x)**

Füsse

Möchtest Du viel über **Deinen Körper lernen**, Deinen Körper erforschen und wahrnehmen wie sich **qualitative Bewegung** auswirkt? Dann bist Du genau richtig!

Möchtest Du einmal mehr **Ariya B. Baumann** erleben und hast Freude am Singen? Dann sind die Kursabende „Heiligesänge aus aller Welt“ genau das Richtige!

Möchtest Du wieder einmal eintauchen in die Welt der Ernährung? Dann wirst Du mit **Susanne Friedli** einen spannenden Vortrag der bedarfsorientierten Ernährung erleben!

## Kursbedingungen:

Die Anmeldung erfolgt mit dem separaten Anmeldeformular oder direkt via Kursanmeldung Homepage [www.gsundrundum.ch](http://www.gsundrundum.ch).

Diese Kurse sind Nicht-Pflichtleistungen der Krankenkassen und gehen zu Deinen Lasten. Kassenbeiträge sind allenfalls freiwillig.

Für die Bewegungskurse: Bei weniger als 4 KursteilnehmerInnen werden die Kurse abgesagt. Maximale Teilnehmerzahl ist 8. Bei grosser Nachfrage unterbreite ich sehr gerne weitere Kursdaten.

Die Anmeldung ist verbindlich. Zahlungspflicht für das Kursgeld vor Kursbeginn. Anmeldeschluss ist 2 Wochen vor Kursbeginn.

Die Zahlung erfolgt pro Kurs auf Rechnung. Ausgenommen „Heiligesänge aus aller Welt“ und Vortrag „Was nährt uns wirklich?“.

Bei Kursabmeldung mehr als zwei Wochen vor Beginn wird das Kursgeld abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von Fr. 30.—zurückerstattet.

Im Falle ernsthafter Krankheit oder Unfall (mit Arztzeugnis) kann sich der/die KursteilnehmerIn kurzfristig abmelden. In allen anderen Fällen kann keine Rückerstattung erfolgen.

Die Versicherung ist Sache der/die TeilnehmerIn.

Diese Bewegungskurse....

...bestehen hauptsächlich aus Uebungen der sensomotorischen Körpertherapie (Somatics), dem zeitgenössischen Pilates, den aktuellen Fasziensforschungen, alles nach spiraldynamischen Prinzipien

...wechseln ab in Theorie und Praxis

...sind eine Ergänzung zur Einzelbehandlung

...sind in leichten Fällen auch alleine ausreichend

...helfen die Wartezeit auf einen Einzel-Therapieplatz überbrücken

...sind klein aber fein

...ergänzen sich mit zwei Fremdreferentinnen zum Thema Ernährung sowie mit Heilgesängen aus aller Welt

Ich freue mich auf die gemeinsamen Stunden!

Silvia Frey  
Med Masseurin / EFA  
Sensomotorische Körpertherapie nach Helga Pohl®  
Dipl. Spiraldynamik Fachkraft, Level Intermediate  
Advanced Fascial-Fitness Trainerin  
Instruktorin des zeitgenössischen Pilates sowie  
Slings in Motion  
Bewegungsbegeistert

