

GYROKINESIS®



**Donnerstag
18,30 bis 19,45**

Der nächste Kurs beginnt, wenn genügend
Anmeldungen vorliegen

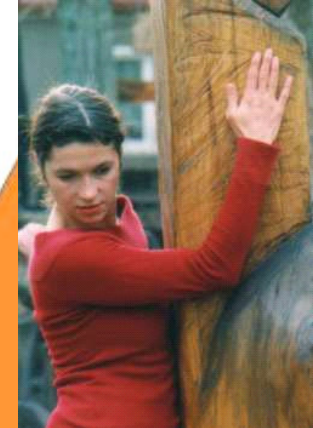
physioteam

GYROKINESIS® ist eine von Juliu Horvath entwickelte Bewegungsmethode, die Aspekte aus Tanz, Yoga, Schwimmen und Akupunktur zu einem eigenständigen Bewegungssystem verbindet. Und mehr.

GYROKINESIS® gleicht einer spannenden Reise; es ist eine Reise durch die vielfältigsten Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers. Sie beginnt mit dem Wecken und Öffnen unserer Sinne und dem Stimulieren der Energiebahnen des Körpers. Sitzend auf einem Hocker wird die Wirbelsäule dreidimensional in alle Richtung beugend und aufrichtend, drehend, rotierend und spiralisierend bewegt. Dabei ist die bewusste Orientierung im Raum, die Aktivierung der inneren Muskulatur und ein kraftvolles Körperzentrum wesentlich. Am Boden und im Stand wird die so gewonnene Bewegungsfreiheit vertieft und die wesentlichen Prinzipien von **GYROKINESIS®** genauer erforscht. Die Reise endet mit einer ruhigen Meditationsphase, in der der Körper zentriert und geerdet wird.

In den natürlichen Bewegungsfluss integrierte Atemmuster fördern die Entgiftung des Körpers. Das Nervensystem wird angeregt, balanciert und somit gestärkt. Durch die Stimulierung der Körpermeridiane wird der gesamte Organismus nachhaltig vitalisiert.

GYROKINESIS® ist für alle geeignet. Es verfeinert die Koordination, vertieft die Eigenwahrnehmung und fördert die Entwicklung des persönlichen Bewegungspotentials.



Kerstin Reinhardt, Cert. **GYROTONIC®** Trainer, Cert. **GYROKINESIS®** Assistant, Cert. Movement Analyst, Tänzerin

Infos unter 030/610 74 192
kerstinreinhardt@web.de

Anmeldung:

Physioteam
Hannes Hübbe
Heckmannufer 4
10997 Berlin

tel: 030 611 21 08
fax: 030 612 80 52 8
info@physioteam-berlin.de
www.physioteam-berlin.de