

### Preise für Einzelunterricht in meinem Studio:

45 Minuten Basislektion: 50 €

30 Minuten Anschlusslektionen: 35 €

30 Minuten Schüler und Studenten: 30 €

### Bodycoaching am Arbeitsplatz

findet direkt vor Ort statt. Seminare für ein ganzes Team kann das Bewusstsein für effizientes, stressfreies und körperschonendes Arbeiten erhöhen. Preise nach Absprache.

Bewegungscoaching im **Sport und in der Freizeit** findet meist ebenfalls direkt am Ort der Tätigkeit statt.

### Preise für Bewegungscoaching:

60 Minuten: 90 €

90 Minuten: 130 €

Gruppenunterricht ab 3 Personen:

60 Minuten: 120 €

Wenn der Unterricht außerhalb meiner Räume stattfindet, kommen Anfahrtskosten hinzu.



**Petra Kunz Blunert**

Alexandertechniklehrerin und Entwicklerin der Bodilance®-Methode.

2011 wurde Bodilance® beim Patentamt eingetragen und es erschien 2012 das Buch **Bodilance®**. In diesem Buch beschreibe ich allgemeinverständlich die Gründe, wodurch Probleme im menschlichen Bewegungs- und Aufrichtungssystem entstehen.

Das **Bodilance®-Praxisbuch** erschien im Januar 2015 als Ergebnis meiner Erforschung der Verbindung des Faszien Systems und der Bewegungsschulung.

Mehr Informationen über mich und Bodilance® finden Sie auf meiner Webseite. Unter der Rubrik Veröffentlichungen:

[www.bodilance.de](http://www.bodilance.de)

Kontakt:

Studio für Bodilance

Hofholzallee 44

24109 Kiel

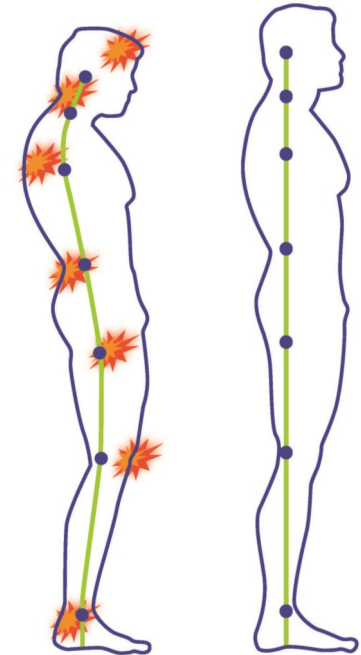
Telefon: 0431- 260 00 86

info@bodilance.de

Die Ausbildung zum Bodilance-Trainer/in beginnt einmal pro Jahr. Informationen auf der Webseite unter Bodilance Institut.



**Body in Balance**



**Beweglich - Aufrecht - Schmerzfrei**

**Bodilance®**

**und**

**Alexandertechnik**

# Störungen und Schmerzen im Bewegungssystem beheben

## Das Bodilance®-System

dient der Wiederherstellung der natürlichen Grundbalance des Körpers.

Unser Körper verfügt über ein perfektes System, das uns die Aufrichtung und alle Bewegungen in der Aufrichtung ermöglicht. Durch einseitigen Umgang mit unserer Muskulatur kann dieses System gestört werden. Dies spüren wir als **Verspannung, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen oder Gelenkentzündungen und Bewegungseinschränkungen.**

Die Balance des Systems kann wieder hergestellt werden. Dies geschieht mithilfe des Trainers durch das Geben von sanften Impulsen während der häufigsten alltäglichen Bewegungen wie z.B. Hinsetzen, Aufstehen und Laufen. Nach einiger Zeit können die neuen Bewegungsabläufe auch während anderer Tätigkeiten geübt werden.

Dauerhaft angespannte Muskulatur kann nicht sofort vollständig entspannen, sondern nur nach und nach. Wichtig ist, den Prozess einzuleiten. Beschwerden werden zumeist schon nach wenigen Unterrichtseinheiten deutlich besser. Die Anzahl der benötigten Unterrichtseinheiten richtet sich nach Ihrer Problematik.

## Wie verläuft eine Unterrichtseinheit?

Bewegungsmuster können wir durch die Umschulung unseres Körpers verändern. Aus diesem Grund bezeichnet sich der Bodilance®-Trainer als Trainer und nicht als Therapeut. Und Sie kommen zum Unterricht und nicht zur Behandlung.

Sie lernen, während aller möglichen alltäglichen Bewegungen, wieder besser mit sich selbst umzugehen.

In der ersten Unterrichtseinheit stehen Sie vor einem großen Spiegel und der Trainer wird Sie darauf aufmerksam machen, wo Dysbalancen in Ihrem Körper vorhanden sind. Sie erzählen, wo Sie körperliche Probleme haben und der Trainer wird aufgrund seiner Erfahrung feststellen können, wie sich die Balance in Ihrem Körper wieder herstellen lässt.

Während Sie sich auf einen Stuhl setzen und wieder aufstehen, kann der Bodilance-Trainer Ihren Körper durch sanfte Anleitung zu einem balancierten Bewegungsablauf führen. Die Körperintelligenz bekommt neue Erfahrungen, die inaktiven Urimpulse der Aufrichtung werden reaktiviert.

Die Unterrichtsstunde endet mit einer Phase auf der Liege und der Trainer gibt dem Körper im Ruhezustand Impulse. So werden Spannungen im Muskel-/Faszien-System gelöst.

An den Armen, im Nacken, am Rücken, dem Hüftgelenk, den Beinen und den Füßen können diese Impulse gegeben werden. Auch beim Gehen, Treppensteigen, Schreiben und anderen Tätigkeiten kann der Trainer mit Ihnen gemeinsam störende Bewegungsangewohnheiten lösen.

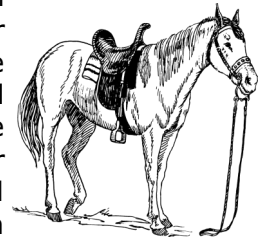
## Bodycoaching in Freizeit und Beruf

### Bodycoaching am Arbeitsplatz

findet direkt in der Firma statt. Zur Arbeit mit der Körperhaltung kommt die Analyse des Arbeitsplatzes. Wo liegen die körperlichen Belastungen an diesem Arbeitsplatz? Welche Stressfaktoren gibt es? (Dazu gehört auch akustischer Stress z.B. im Kindergarten.) Es werden einseitige Bewegungsmuster, die zu Verspannungen führen, bewusst gemacht, Stressfaktoren abgebaut und so wird eine Regeneration der Arbeitskraft erreicht.

Mit **Musikern** wird auch mit den Instrumenten gearbeitet, um den Umgang mit dem Instrument und der Körperaufrichtung zu verbessern.

**Reiter** profitieren von der Arbeit, zuerst für ihre körpereigene Grundbalance und anschließend durch die Umsetzung der Bewegungs- und Balanceveränderungen direkt beim Reiten.



**Jede Tätigkeit und jede Sportart** kann von dieser Arbeit profitieren.

