

Move&Relaxe Bewegung – Spannung und Entspannung

Dienstag 23.Mai-11.Juli 20:15-21:45 (8x, mind. Beitrag 10.-), Sihlmed Praxis, Friedastr.17 (3.OG), 8003 ZH

In diesem Workshop erlernen wir verschiedene Methoden zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und einen harmonischen Spannungszustand (Anspannung/Entspannung) in Körper und Seele herzustellen. Im Workshop wird mit körperbezogenen Übungssequenzen die Möglichkeit geschaffen, den Zugang zu den eigenen körperlichen Ressourcen wieder herzustellen und diese aufzubauen. Bei Interesse anmelden: sbitterlin@bluewin.ch



Move&Enjoy Bewegung mit anschliessendem Austausch

Freitag, 2.Juni und 7.Juli 20:15-21:45 (mind. Beitrag 10.-), Sihlmed Praxis, Friedastr.17 (3.OG), 8003 ZH

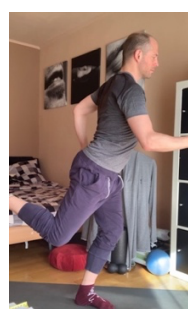
Sich frei fühlen und so sein dürfen wie man ist. Mit Spass am freien Bewegen im Raum. Sich spüren und in Kontakt mit sich und anderen kommen. Angeleitet durch einen Tanztherapeuten und mit anschliessendem Austausch bei einem Apero über Erfahrenes. **Also es ist ein Abend, um mit allen Sinnen zu geniessen und seine Kreativität ausleben zu können.** Bist du auch dabei? Melde dich auf sbitterlin@bluewin.ch gleich an.



Einführung in Tanztherapie / Tanztherapie im Einzelsetting nach Vereinbarung

-Samstag, 27.Mai 13:15-15:45 Pilates Zürich, Freitag, 16.Juni 20-22:30, Sihlmed Praxis, Friedastr.17 (3.OG), 8003 ZH
-Tanztherapie im Einzelsetting (1:1) ab sofort buchbar zum Sonderpreis in 2023 (Probe=70.-/3x=280.-statt 420.-)

Die Tanztherapie als eine Form körperorientierte Psychotherapie macht sich die uralte Heilkraft des Tanzes zunutze. Nicht die Erlangung festgelegter tänzerischer Formen ist das Ziel, sondern die authentische, eigenschöpferische Bewegung. Schon seit jeher lag die heilende Kraft des Tanzes im ursprünglichen Selbstaussdruck und der zwischen-menschlichen Begegnung in der Gemeinschaft. Bei Interesse anmelden: sbitterlin@bluewin.ch



Stephan Bitterlin, Tanztherapeut IAC und Pilates, Yoga und Ballettlehrer, sbitterlin@bluewin.ch, +41/76/339 93 93

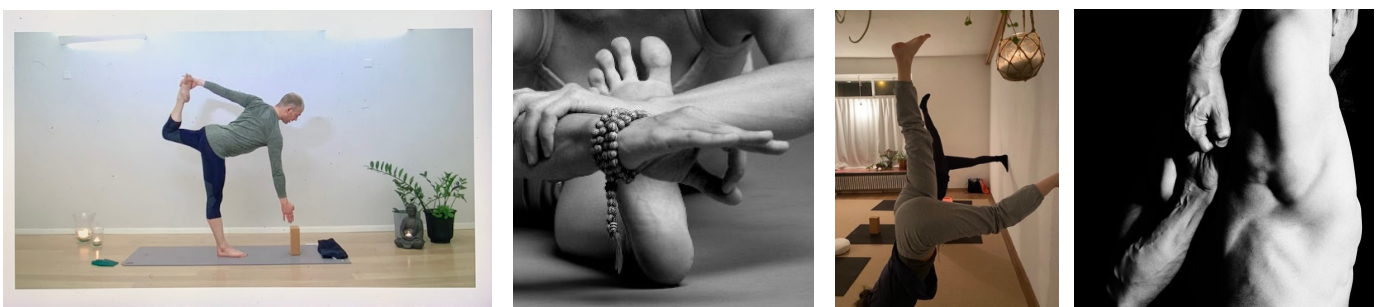
FASZIEN-DEHNEN/Medical-Stretching (1:1, Termin nach Vereinbarung) in Sihlmed Praxis

Ist eine sanfte geführte Dehnmethode, ist wohltuend und spricht dein autonomes Nervensystem an. Es hilft Schmerzen zu lindern, Stress zu reduzieren, Körperfunktionen zu verbessern und zu erhalten, damit du dich in deinem Alltag wieder freier fühlst. Dein Bindegewebe wird wieder gleitfähiger, mobilisiert und schafft Platz in den Gelenken; befreit Blockaden, belebt dein Faszien Netz und verbessert deine Körperwahrnehmung und Haltung. Optimiert die natürliche Funktionsfähigkeit deines Körpers und entfaltet so seine volle Leistungsfähigkeit; sorgt für optimale und schnelle Resultate und führt zur Verbesserung der athletischen Leistung bei Sportler/innen. **Sichere dir deinen Termin zum Sonderpreis in 2023 (Probe=70.-/3x=280.-statt 420.-) unter sbitterlin@bluewin.ch**



Chakra/Yin-Yoga Freitag 17:30-18:30 (Gruppe) in Sihlmed Praxis, Friedastr.17 (3.OG), 8003 ZH

Diese Yoga-Form basiert auf dem Hatha-Yoga, mit dem Ziel die Chakren (7 Hauptenergie Felder) in unserem Körper in Balance zu bringen. Diese können überaktiviert oder sowie blockiert sein. Mit dieser Yogapraxis werden diese wieder in den Fluss gebracht. Sie besteht aus einer Mischung aus Stellungen (Asanas), welche speziell für die jeweiligen Chakren zugeordnet werden, sowie Pranayama, Meditation und Entspannung, die die Balance in unserem Leben versuchen zu bewahren beziehungsweise wiederzufinden. Diese Yogapraxis kann uns aktivieren und entspannen. Diese 7 Chakren bieten uns dabei wertvolle Unterstützung. Man kann sie – wie die Meridiane – nicht sehen, werden aber den Gefühlen und körperlichen Beschwerden zugeordnet. Es ist eine sanfte, energetische Yogatechnik, wobei der Schwerpunkt auf die eigene Achtsamkeit legt und körperlichen Einschränkungen berücksichtigt. **Dieser Kurs ist daher geeignet für Menschen in therapeutischer Behandlung. Kurs findet blockweise (à 3 Monate=11x=220.-) statt, Beginn im Mai, Sept, Dez, Feb. Anmeldung unter sbitterlin@bluewin.ch**



RSZ-Yoga Freitag 18:40-19:50 (LGBTIQ+/Gruppe) in Sihlmed Praxis, Friedastr.17 (3.OG), 8003 ZH

Yoga wurde entwickelt, um die Gesundheit zu fördern und die mentale Disziplin zu schulen. Die positiven Auswirkungen einer regelmässigen Yoga-Praxis sind weitreichend: Von Stressabbau über Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens bis zur Stärkung des Immunsystems und des Selbstwertgefühls. In dieser Yoga-Lektion möchte ich ein breites Spektrum anbieten: dabei werden die Ruhe und Achtsamkeit des klassischen Hatha-Yoga, mit der Atemtechnik (Pranayama), den Energiezentren (Chakren), die sportlichen Übungen (Asanas), der Sonnengruss (Surya Namaskara), dem Vinyasa Flow (eine fließende, dynamische Ausführung der Asanas) und die Tiefenentspannung/Meditation (Yoga Nidra) kombiniert und synchronisiert mit dem Atem verbunden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. **Dieser Kurs ist vom Verein Rainbow Sport ZH und ist offen für ALLE geschlechtlichen Ausrichtungen. 10er Abo=290.-/Probetraining gratis, Anmeldung: www.rainbowsport.ch**

Stephan Bitterlin, Tanztherapeut IAC und Pilates, Yoga und Ballettlehrer, sbitterlin@bluewin.ch, +41/76/339 93 93