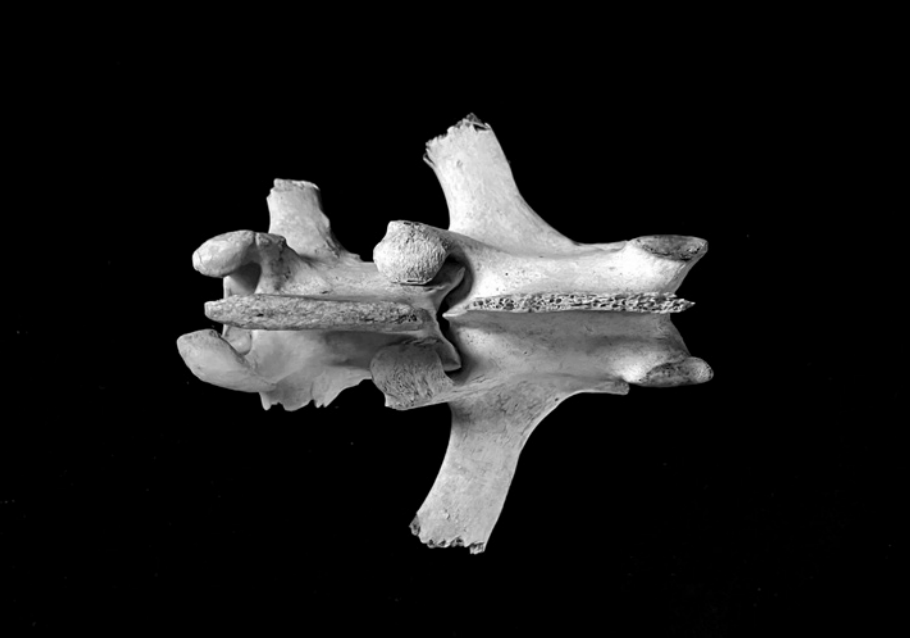


Debora Véliz



## GYROKINESIS® Training

Ein Angebot von Debora Véliz, Künstlerin und **GYROKINESIS®**  
Teacher Level 1.

vertebral.veliz   
vertebral.veliz@pm.me 

Richtpreis Gruppenunterricht: 30.-  
Einzelstunde auf Nachfrage.  
Eine Schnupperstunde ist gratis.



### **GYROKINESIS®**

ist ein Bewegungskonzept zur Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Selbstinteger lernt Mensch die eigene Struktur zu respektieren und zu expandieren. Die Methode ist für alle geeignet und unterstützt das persönliche Wohlbefinden.

Kraftvoll und sanft zugleich entsteht durch wiederholendes Training eine sensibilisiertere Eigenwahrnehmung. Dies hat eine positive Auswirkung auf ver-

schiedene Körpersysteme, löst Blockaden, setzt Energie frei, massiert Organe, fördert den Stressabbau und hilft Beschwerden vorzubeugen.

Das Konzept lehnt an bekannte Techniken wie dem Yoga, Rudern, Schwimmen, Boxen,.. an. Die Abläufe sind rhythmisch und in konstanter Bewegung. In stetem Versuch die eigenen Möglichkeiten der Mobilität und Kraft auszuschöpfen.



Bewegungsraum KUP  
Kramgasse 45, 3011 Bern  
Mittwoch 09.00 - 10.30



Bewegungsraum Tripty  
Weissensteinstr. 4, 3008 Bern  
auf Anfrage oder Vorabinfo

**GYROKINESIS®** ist ein eingetragenes Warenzeichen der **GYROTONIC®** Sales Corp und wird mit deren Genehmigung verwendet.