

Praxis für
Physiotherapie und Körperarbeit,
Personzentrierte Prozessbegleitung
Habsburgstrasse 30
8400 Winterthur

Beat Streuli
Physiotherapeut FH
Personzentrierter Prozessbegleiter GFK
Fachsupervisor physioswiss
Tel. 052 223 20 47
FAX 052 223 20 49
Email: bstreuli@bluewin.ch

Basic Body Awareness Kurs Frühjahr 2024

Basic Body Awareness Therapie (BBAT) ist eine **physiotherapeutische Bewegungsmethode** mit dem Ziel, das körperliche und psychische Gleichgewicht zu stärken. In der Methode werden westliche Bewegungstradition und biomechanische Kenntnisse mit der östlichen Bewegungstradition Tai-Chi verbunden. Die Übungen basieren auf Alltagsbewegungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Die einfachen, grundlegenden Bewegungen fördern die Reflexion über gelernte Gewohnheiten. Die eigenen gesundheitlichen Potentiale können entdeckt und besser ausgeschöpft werden.

BBAT ist in Skandinavien entwickelt und in vielen Dissertationen und wissenschaftlichen Studien ausgewertet worden. Sie ist „evidence und experience-based“.

- Zielgruppe** BBAT eignet sich vor allem für Menschen mit chronischen Schmerz- oder Verspannungsbeschwerden, stressbedingten Symptomen und psychischem Unwohlsein oder auch für alle, die sich in ihrem Körper etwas wohler fühlen möchten.
- Daten** 21. Februar – 27. März, 10. und 17. April, 15. und 22. Mai 2024, jeweils mittwochs von 18.15 - 19.30 Uhr, insgesamt 10 x
- Ort** Turnsaal Therapiestelle Brühlgut, Brühlbergstr. 6, Winterthur
- Leitung** Beat Streuli, Dipl. Physiotherapeut, Ausbilder für Basic Body Awareness Therapie
- Kleidung** bequeme warme Kleider und Socken, Frottiertuch zum Drauffliegen und ev. für unter den Kopf
- Kosten** Fr. 250.-- für Selbstzahler oder mit ärztl. Verordnung Abrechnung über Krankenkassen-Grundversicherung (10 x Physiotherapie in Gruppe, Abrechnung gemäss Tarifvertrag)
- Anmeldung/ Information** Physiotherapie Beat Streuli, Habsburgstr. 30, 8400 Winterthur
Tel. 052 223 20 47, Fax 052 223 20 49, info@praxis-beatstreuli.ch
www.bodyawareness.ch