

Selfcare - Ortho-Bionomy®

7.3.2026 / Bressaucourt

Zielgruppe:

Eltern, Kinder und alle, die eine einfache und sanfte Methode zur Förderung des Wohlbefindens erlernen möchten.

Beschreibung:

In unserem Einführungskurs „Selfcare- Ortho-Bionomy®“ lernst du gemeinsam mit anderen Teilnehmern die Grundprinzipien dieser sanften und effektiven Methode zur Selbstheilung kennen. Der Kurs ist speziell für interessierte Menschen, Eltern und auch Kinder konzipiert und erfordert keine Vorkenntnisse. Ortho-Bionomy® bietet einfache, aber wirkungsvolle Techniken, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst, um typische Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen zu lindern.

Egal ob du deine eigenen Beschwerden lindern oder deinen Liebsten etwas Gutes tun möchtest, dieser Kurs ist die perfekte Gelegenheit, um auf einfache und kinderleichte Weise in die Welt der Ortho-Bionomy® einzutauchen. Du wirst erstaunt sein, wie effektiv kleine Veränderungen zu mehr Entspannung und Gesundheit führen können.

Kursinhalte:

- Einführung in die Grundlagen der Ortho-Bionomy®
- Sanfte Techniken zur Linderung von Alltagsbeschwerden (z.B. Kopf- und Rückenschmerzen)
- Praktische Übungen zur Selbstanwendung und Behandlung von Familienmitgliedern
- Kindgerechte Vermittlung von anatomischen Grundkenntnissen
- Entdecken der eigenen Körperwahrnehmung und Förderung der Selbstheilungskräfte

Dauer:

1 Tag (7-8 Stunden)

Vorkenntnisse:

Keine erforderlich

Kursleitung

- Cornelius Obermeier , au village 45, CH 2904 Bressaucourt Tel. +41 79 913 19 08
- Lehrer für Bewegungspädagogik und Bewegungstherapie seit 1997 in Basel
Dipl. prac. Ortho-Bionomy® mit eigener Praxis in Bressaucourt und Basel
Ausbilder Phase 5, Erwachsenenbildner eidg. FA

Kursort

Au village 45, CH 2904 Bressaucourt (Genaue Details folgen nach Anmeldung)

Sprache

Deutsch und Französisch

Kurskosten CHF 200.-

Selfcare – Ortho-Bionomy®

7.3.2026 / Bressaucourt

Public cible:

Parents, enfants et toutes les personnes qui souhaitent apprendre une méthode simple et douce pour favoriser le bien-être.

Description:

Dans notre cours d'introduction « Selfcare – Ortho-Bionomy® », tu découvriras, avec d'autres participant·e·s, les principes de base de cette méthode douce et efficace d'auto-guérison. Le cours est spécialement conçu pour les personnes intéressées, les parents et aussi les enfants, et ne nécessite aucune connaissance préalable. L'Ortho-Bionomy® propose des techniques simples mais efficaces, que tu peux facilement intégrer dans ton quotidien afin de soulager des troubles typiques tels que les maux de tête ou de dos.

Que tu souhaites soulager tes propres douleurs ou faire du bien à tes proches, ce cours est l'occasion idéale de plonger, de manière simple et ludique, dans le monde de l'Ortho-Bionomy®. Tu seras surpris·e de constater à quel point de petits changements peuvent conduire à davantage de détente et de santé.

Contenu du cours:

- Introduction aux bases de l'Ortho-Bionomy®
- Techniques douces pour soulager les troubles du quotidien (p. ex. maux de tête et de dos)
- Exercices pratiques pour l'auto-application et le traitement des membres de la famille
- Transmission adaptée aux enfants de connaissances anatomiques de base
- Découverte de sa propre perception corporelle et stimulation des capacités d'auto-guérison

Durée:

1 jour (7–8 heures)

Connaissances préalables:

Aucune requise

Responsable du cours

Cornelius Obermeier, au village 45, CH 2904 Bressaucourt Tél. +41 79 913 19 08

- Enseignant en pédagogie du mouvement et thérapie par le mouvement depuis 1997 à Bâle
- Praticien diplômé en Ortho-Bionomy® avec cabinet à Bressaucourt et Bâle
Formateur Phase 5, formateur d'adultes avec brevet fédéral

Lieu du cours

Au village 45, CH 2904 Bressaucourt (les détails précis suivront après l'inscription)

Langue

Allemand et français

Frais de cours CHF 200.–