

Selfcare - Ortho-Bionomy®

13.6.2026 / 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 es, 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 surprise 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.-

Selfcare - Ortho-Bionomy®

13.6.2026 / Bressaucourt

Zielgruppe:

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

Beschreibung:

In unserem Einführungskurs „Selfcare – Ortho-Bionomy®“ lernst du gemeinsam mit anderen Teilnehmer:innen die Grundprinzipien dieser sanften und effektiven Methode der Selbstheilung kennen. Der Kurs richtet sich speziell an Interessierte, Eltern und auch Kinder und setzt keinerlei Vorkenntnisse voraus. Die Ortho-Bionomy® bietet einfache, aber wirkungsvolle Techniken, die du problemlos in deinen Alltag integrieren kannst, um typische Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen zu lindern.

Egal ob du deine eigenen Schmerzen lindern oder deinen Liebsten etwas Gutes tun möchtest – dieser Kurs ist die ideale Gelegenheit, auf einfache und spielerische Weise die Welt der Ortho-Bionomy® zu entdecken. Du wirst überrascht sein, wie kleine Veränderungen zu mehr Entspannung und Gesundheit führen können.

Kursinhalt:

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

Dauer:

1 Tag (7-8 Stunden)

Vorkenntnisse:

Keine erforderlich

Kursleiter

Cornelius Obermeier, Au-Village 45, CH-2904 Bressaucourt, Tel. +41 79 913 19 08

- Seit 1997 Dozent für Bewegungspädagogik und Bewegungstherapie in Basel
- Diplomierter Ortho-Bionomy®-Praktiker mit Praxis in Bressaucourt und Basel
- Ausbilder Phase 5, Erwachsenenbildner mit eidgenössischem Fachausweis

Kursleitung

Cornelius Obermeier, Au village 45, CH 2904 Bressaucourt Tel. +41 79 913 19 08

Preis für den Kurs CHF 200.-