

# IKA Individuelle Körperarbeit

Marina Rothenbach

076 364 80 15

[marina@marinasilvia.net](mailto:marina@marinasilvia.net)

[ika.marinasilvia.net](http://ika.marinasilvia.net)

# IKA Individuelle Körperarbeit

## **Individuelle Körperarbeit (personal coaching)**

Haltungsdefizite und nachteilige Bewegungsmuster, die zu Fehlbelastungen führen, werden durch Ansteuern der inneren Muskulatur gezielt optimiert. Feinarbeit an der Skelettmuskulatur unterstützt eine anatomisch korrekte Haltung und ermöglicht Balance und Harmonie zwischen Aktivität und Entspannung.

**Marina Rothenbach** ist diplomierte Bühnentänzerin und Yoga Lehrerin. Weiterbildungen in Spiraldynamik und der Cantienica Methode prägen die von ihr angebotene individuelle Körperarbeit.

Durch ihren einmalig fließenden Unterrichtsstil verbunden mit präziser Bewegungs- und Haltungsanalyse wird höchst effektiv trainiert.

## **Lektionen nach Vereinbarung**

in Deutsch, Englisch und Französisch

60 Minuten à Fr. 100.-