



NÄCHSTE DATEN:

11.-13.11.2022 BERN

12.-14.5.2023 DORTMUND

24.-26.11.2023 BERN

ANATOMY IN THREE DIMENSIONS™(AI3D)

AI3D™ ist ein Konzept, das von Balanced Body in den USA entwickelt wurde. **Es ist in seiner Art einmalig:** Dabei baust du den menschlichen Körper von innen nach aussen auf und erfährst dabei mehr über die Struktur und Funktion der Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien.

Durch den zusätzlichen Einsatz deines Tastsinns kannst du das Gelernte viel besser aufnehmen und verinnerlichen. Dazu zählen auch Ursprung, Ansatz Funktion und Bewegungsdimension der wichtigsten Muskeln.

Es gibt **keinen besseren Weg, Anatomie zu lernen.** Durch aktives «Erleben» – als Ergänzung zum Kneten – spürst du zudem wie sowohl ganze Muskelgruppen als auch einzelne Muskeln in Bewegung funktionieren.

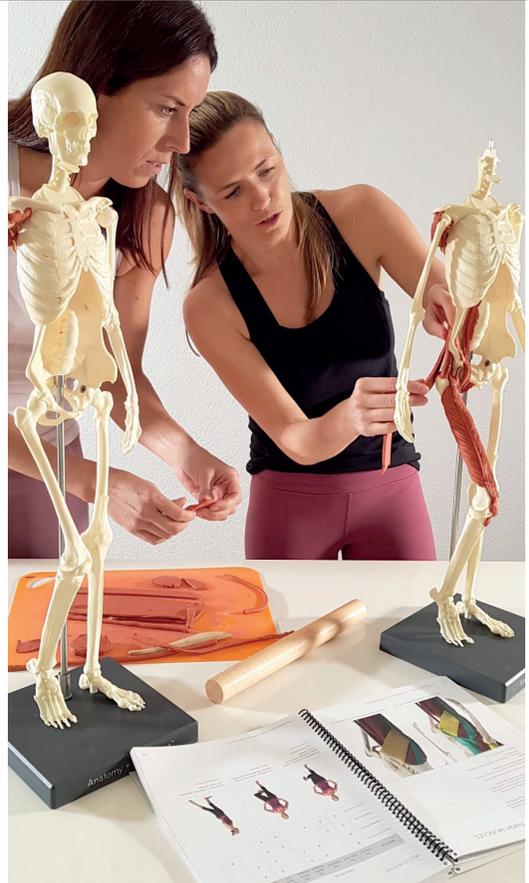
Das Seminar ist für alle geeignet, die mit dem Körper arbeiten. Unabhängig von deinen Vorkenntnissen, wirst du dein anatomisches Wissen auf- und ausbauen.

AI3D™ kann als ein-, zwei- oder dreitägiges Seminar gebucht werden.

Anmeldung und Termine unter:

<https://www.pilates-bern.ch/weiterbildung>

Das Seminar kann auch als Schulung bei dir vor Ort gebucht werden.



pilates°bern  balanced body *pilates°zürich*

