

Irma Waltisberg

Bewegung oder eine achtsame Massage berühren dich. In deinem Wesen.

Meine Ausrichtung

in Massage und Bewegung basiert hauptsächlich auf östlicher Energiearbeit und auf Erkenntnissen von Moshé Feldenkrais, Body Mind Centering und Alexander Lowen.

Nicht das Tun, sondern das wahrnehmende Erfahren einer Bewegung oder eines Asanas steht im Fokus. Liebevolles sich Hinwenden zu dem was jetzt grad ist. Wie fühlt es sich an, wo ist die Grenze? Sich von der Atmung nach innen und nach aussen führen lassen. Über Bewegung der inneren Entwicklung folgen.

Ganz viel eigenes Forschen, Üben, Entdecken, Hineinlauschen, Meditieren sowie jährliche Weiterbildung und Inputs von aussen erweitern mein Feld in steter Weise.

Ausbildung

Bewegungspädagogin	Prisma Bern	3 Jahre, Diplom
Tai Ji & Qi Gong, TCM	Qi Gong Luzern	2 Jahre, Diplom
Yoga	Christian Hackbarth, Richard Hackenberg, Christian Lechner, airyoga zürich	
Tanz & Theater	Zeitgenössischer Tanz, Contemporary, Composition, Contact Improvisation, Tango und alles mögliche Denise Lampart, Katharina Picard, Simon Wenger Bewegungstheater Comart	
Berührung /Massage	Elana Andermatt, Peter Goldman, Tobias Frank, Bodyfeet Aarau, Petra Hällfritzsch	
Energiearbeit	Alexander Lowen, Barbara A. Brennan, Daniel Odier, Peter Goldman	
Spiritualität & Bewusstseinsentwicklung	westliche und östliche Ausrichtung tägliche Meditation, jährliche Retreats	
Medizinische Grundausbildung als Radiologiefachfrau	KSP Winterthur	4 Jahre, Diplom

Weitere Tätigkeiten

10 Jahre Jugend – und Schulsozialarbeit in versch. Institutionen Soziokultur HFS
Zwei Kinder ins Leben hinein begleitet 😊