

EINLADUNG

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungs-Nr. 43 03 24

Spiraldynamik® trifft Yoga und Pilates

*Für Kursleiter*innen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung*

Speziell für Kursleiter*innen in bewegungspädagogischen Bereichen wie Yoga und Pilates bietet es sich an, spiraldynamische Erkenntnisse und Methoden in die Kursarbeit zu integrieren. Ihre Kursteilnehmer*innen erhalten hierdurch ein besseres anatomisches Verständnis für ihren Körper. Eine aus anatomischer Sicht korrekte Durchführung von Bewegungsübungen kann somit erleichtert werden.

Einführend erhalten die Seminarteilnehmer*innen einen knappen theoretischen Überblick. Er bildet die Basis und wird anhand von zahlreichen Übungsbeispielen aus Yoga und Pilates, einschließlich der dazugehörigen Haltungskorrekturen, vertieft. Berücksichtigt und erklärt werden hierbei grundlegende spiraldynamischen Kriterien.

- Termin:** Samstag, 8. Juni 2024, 10 – 17 Uhr
- Ort:** vhs Bingen
- Referent:** Ulrich Lehmann,
Gesundheitscoach, freiberuflicher Yoga- und Pilates-Lehrer,
Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced (Akademie Zürich)
- Kostenbeitrag:** 30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
- Anmeldeschluss:** 25. Mai 2024