

Spiraldynamik
intelligent movement

3A-WORKSHOP ANGEWANDTE-ASANA-ANATOMIE ONLINE MIT ZOOM

INHALT DES WORKSHOPS

Wer kennt das nicht, die Frage nach der richtigen Haltung und Ausrichtung des Körpers in den Asanas? Woran erkennt man das korrekte Zusammenspiel der Körperteile? Um dieses Thema geht es im 3A-Workshop Angewandte-Asana-Anatomie.

- anatomisch-physiologische und funktionelle Aspekte der Haltung und Bewegung nach den Prinzipien der Spiraldynamik®
- Orientierungspunkte / -hilfen am Körper
- Arbeit am eigenen Körper zur Verinnerlichung der Ausrichtung
- Übertragung des neu erworbenen Wissens in die Asana-Praxis
- den Blick für Haltung und Bewegung schulen und Hilfestellungen geben

ZIELGRUPPE/VORAUSSETZUNG

Die Angewandte-Asana-Anatomie richtet sich an alle, die sich mit gesunder Haltung bzw. Ausrichtung und Bewegung beim Yoga, Sport, Tanzen, im Alltag usw. beschäftigen möchten. Yoga-Praktizierende ebenso wie Yogalehrer(innen) sind herzlich Willkommen.

AUFBAU/BESCHREIBUNG DES WORKSHOPS

Dieses Intensiv-Wochenende beinhaltet einen kompletten 3A-Workshop. Du lernst den Körper und die Asanas besser verstehen und präzisiert Deine Ausrichtung. Grundlage dafür ist das umfassende Wissen aus der Spiraldynamik®. Das Körpergefühl entfaltet durch die Fokussierung und Konzentration auf das neu erworbene Körperwissen, welches neue körperliche Dimensionen eröffnet. Dieser Workshop ist ein Mix aus theoretischem Anatomiewissen, kleinen vorbereitenden Übungen und der Übertragung auf Asanas.

Auch der 3A-online erfüllt die Zulassungsvoraussetzungen für die Yogatherapie-Ausbildung nach den Prinzipien der Spiraldynamik®.

Dozenten

Lilla Wuttich

Physiotherapeutin, Yogalehrerin,
Dozentin für Spiraldynamik®

Zeiten

Der Workshop geht über drei Tage

Tag 1 von 17 bis 20 Uhr

Tag 2 von 10 bis 17 Uhr

Tag 3 von 10 bis 16 Uhr

Ort: ONLINE mit Zoom

Chausseestr. 17
10115 Berlin

Verkehrsverbindung:

U-Bhf. Naturkundemuseum,
S/U-Bhf. Nordbahnhof u. Tram M5

Gebühren/Buchung

300,00€ *ust-befreit

Der Kurs kann nur komplett gebucht werden.

Teilnehmeranzahl begrenzt

Buchungen unter:
www.lillawuttich.de