

Spiraldynamik
intelligent movement

3A-WORKSHOP ANGEWANDTE-ASANA-ANATOMIE

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 und besteht aus theoretischem Anatomie-Wissen und praktischen Übungen am eigenen Körper. Somit wird die korrekte Haltung erfahrbar und sichtbar. Sie vermindert das Verletzungsrisiko, öffnet den Körper durch Veränderung alter Bewegungsmuster und ermöglicht neue Entwicklungen. Eure Asana-Ausrichtung wird präzisiert und es entsteht eine neue Leichtigkeit und strahlende Präsenz.

Teilnehmer: mindestens 10 und maximal 18

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

Chausseestr. 17
10115 Berlin

Verkehrsverbindung:

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

Gebühren/Buchung

330,00€

Der Kurs kann nur komplett gebucht werden. Die Anmeldung wird verbindlich mit Zahlung der Kursgebühr.

Buchungen unter:
www.8chtsam-workshops.de