

Spiraldynamik:

Neues und Altbewährtes rund um die Füsse/Beine

Mit Kinga Kostyál

Kursbeschreibung: Das 3-dimensionale Bewegungskonzept der Spiraldynamik ist von der Bauweise des Körpers abgeleitet. Bewegungen, die nach den spiraldynamischen Prinzipien ausgeführt werden entlasten die Gelenke/Körperstrukturen und bauen gleichmässig Kraft im ganzen Körper auf. Unter dem Motto kleiner Aufwand, grosse Effizienz lernen wir die spiraldynamischen Bewegungsprinzipien am Fuss/ Bein kennen.

Kursinhalt:

- Kurzer Einblick in die Anatomie /Pathologie der unteren Extremitäten

Altbewährtes neu entdeckt:

- Fussmobilisationsgriffe/ spirالية Verschraubung der Beine
- Basisübungen für den Gewölbeaufbau des Fusses
- Basisübungen Fuss-Bein-Koordination
- Blitzübungen und Integration in den Alltag

Neuigkeiten:

- Experimentelles Bewegungs-Lernen
- Bewegtes Stehen/ weiches Gehen im Alltag: Kennen lernen und Ausprobieren von verschiedenen Hilfsmitteln (versch. Stehmatten, Schuhe wie MBT, Bälle usw.)

Lebendiges Lernen ist in diesem Kurs angesagt. Fragen und Inputs sind willkommen. Bitte Schuhe oder Hilfsmittel die Ihr empfehlenswert findet mitnehmen, damit auch wir sie kennen lernen können!

Zielgruppen: Atem-, Bewegungs-, KörpertherapeutInnen, Personen die im Sozial- und Gesundheitsbereich arbeiten, Interessierte
Dieser Kurs ist auch als Refresher geeignet, für Personen die schon einmal einen Spiraldynamik Fusskurs besucht haben.

Kursleitung: Kinga Kostyál (she.Kursleitung)

Datum/Zeit: Sonntag 11. März 2012 09.30 Uhr – 17.30 Uhr
(1 Std. Mittagspause, bitte Imbiss mitnehmen)

Kursart: Fortbildungskurs 7 Std. Für Fussreflex + KörpertherapeutInnen
Weiterbildung für AtemtherapeutInnen

Mitnehmen: Notiz- und Schreibzeug, Bewegungskleider, Antirutschsocken,

Kurskosten: Fr. 245.00 Inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

Anmeldung: Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann.
atemschule@bluewin.ch www.atemschule.ch