



## Aufgerichtet von Kopf bis Fuss

Spiraldynamik®-Einführungs-Kurs

Zwickt es an mehreren Stellen im Körper? Fühlen Sie sich nicht sehr elastisch und an manchen Körperstellen verspannt? Möchten Sie besser verstehen, wie Ihre Beschwerden mit Ihrer Haltung zusammenhängen?

So ist dieser Spiraldynamik®-Einführungskurs das Richtige für Sie.

Sie lernen die dreidimensionale Bewegungs-Koordination der Spiraldynamik® kennen. Sie analysieren Ihre Haltung und optimieren sie mit den Basis-Übungen von Kopf bis Fuss. Mit deren Anwendung im Alltag können Sie mehr Aufrichtung und Beweglichkeit in Ihre Alltagsbewegungen bringen.

**Kursleitung** Kinga Kostyál, Bewegungstherapeutin PSFL, Spiraldynamik® Advanced

**Kurszeiten** 3 Montagabende, 21. + 28. November + 5. Dezember 2016, 19.00–21.00  
oder  
3 Dienstagabende, 17. + 24. + 31. Januar 2017, 19.00-21.00

**Kurskosten** Fr. 144.–

**Mitnehmen** Bewegungskleider, Antirutsch-Socken, Gymnastikmatte, Badetuch, Notizmaterial

**Kursort** Stäfa, Foyer Alte Krone, Goethestrasse 14

**Kursorganisatorin** Volkshochschule Stäfa, Tel. 044 557 10 66

**Anmeldung** Internet [www.vhs-staefa.ch](http://www.vhs-staefa.ch)  
E-Mail [info@vhs-staefa.ch](mailto:info@vhs-staefa.ch)  
mit Anmeldeformular