

YOGA & KÖRPERARBEIT IN HINTERSEE

TERMIN

6. bis 8. Juli 2018

Freitag 14.00 Uhr bis Sonntag 16.00 Uhr

ORT

Seminarhotel Hintersee, www.hintersee.at

INHALTE

Ein Bewegungswochenende nach den Prinzipien der Spiraldynamik® und der Franklin-Methode®

SEMINARLEITUNG

Monika Aigner und Christine Roth,
Dipl. Physiopädagogin Spiraldynamik®
Intermediate

SEMINARBEITRAG

€ 165,-

Ebners Wohlfühlhotel: € 164,-

(2x ÜN/HP/DZ/pro Pers. inkl. Seminarraum
Tee, Obst, Sauna ...)

Bitte bald schriftlich anmelden!

Monika Aigner *bewegung bewegt*
Dipl. Physiopädagogin Spiraldynamik®
Intermediate, Franklin-Methode®
0664 7323 0466, office@bewegung-bewegt.at
www.bewegung-bewegt.at



Wir gestalten diese Tage mit vielseitiger Bewegung, die uns durch „Druck und Zug“ weite Räume in unserem Körper spüren lässt, mit dem Trainingsschwerpunkt Knie. **Das Kniegelenk**, eingebettet zwischen Ober- und Unterschenkel, ein sensibles Dreh-Scharniergelenk zwischen Hüfte und Fuß. Die Bewegungsarbeit gestaltet sich in der Gruppe, in Kleingruppen und evtl. im

Einzeltraining. Nachdem die Füße unsere Seele spiegeln, bietet Christine auch „Kurz-Fußanalysen“ an (Aufpreis speziell für Teilnehmer € 30,- Terminvereinbarung bei Seminarbeginn).

Yoga wird uns das ganze Wochenende begleiten, ebenso „der aufrechte Gang“!

Wir wollen so viel Zeit wie möglich im Freien verbringen, geplant ist eine Wanderung auf die Genneralm (für nicht so Geküchtigte wird es eine Fahrmöglichkeit geben).

Yoga auf der Alm, oder/und für die Gipfelstürmer wartet auch der Hohe Zinken! (evtl. wetterbedingte Änderungen). Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!



WANDERN & YOGA IM TOTEN GEBIRGE

TERMIN

15. bis 19. August 2018

INHALTE

Gehen im Einklang mit der Natur,
Schritte annehmen und loslassen!

VORAUSSETZUNGEN

Wandererfahrung, Trittsicherheit,
Grundkondition um mit einem 9 kg Rucksack
ca. 4 Std. bergauf zu gehen, Mut zur
Reduktion und Freude am gemeinsamen
Handeln!

ABLAUF

Aufstieg 15. August ca. 15 Uhr vom Offensee
(Gemeinde Ebensee, evtl. mit Bus vom
Bahnhof Attnang-Puchheim), auf die Rinner-
hütte zu Christina unsere Bergführerin, dort
übernachten wir und wollen mit ihr am
Morgen über einen besonderen Weg auf den
Rinnerkogel gehen – Wildensee – Henaralm,
wo wir dann 3 Tage verbringen, einige Berg-
gipfel möglich – Woising – Redender Stein –
Backenstein – Morgen- und Abendyoga –
meditatives Gehen und was sonst noch
kommt – am Sonntag früh über die Lahn-
gangseen hinunter zum Grundlsee oder über
die Augstwiesen zum Altausseersee, mit dem
Zug dann wieder nach Attnang-Puchheim.

SEMINARBEITRAG

inkl. Frühstück € 145,-
Rinnerhütte und Bergführerin ca. € 30,-
Hennaralm ÜN € 30,-

Monika Aigner *bewegung bewegt*
Dipl. Physiopädagogin Spiraldynamik®
Intermediate, Franklin-Methode®
0664 7323 0466, office@bewegung-bewegt.at
www.bewegung-bewegt.at

Wandern & Yoga, eine ideale Kombination von Ausdauertraining (Geduld üben im Gehen), Feinadjustierung (anatomisch korrekte Asanas) Pranayama und Meditation, geeignet für Menschen, die sich gerne in und mit der Natur bewegen und sich in der Gruppe in Toleranz und Akzeptanz üben wollen.

GEH-SEMINAR „GEHEN & VERSTEHEN“

TERMIN

22. bis 23. September 2018
Samstag, 10.00 – Sonntag 16.00 Uhr

ORT

Peilsteingut Kleinarl
www.peilsteingut.at

INHALTE

Am Trainingstag beleuchten wir Nacken,
Schulterblatt und Fußsohle, um am nächsten
Tag bei einer Wanderung das Erlernte
umzusetzen!

VORAUSSETZUNGEN

Wanderschuhe, Wanderkleidung,
Trainingskleidung

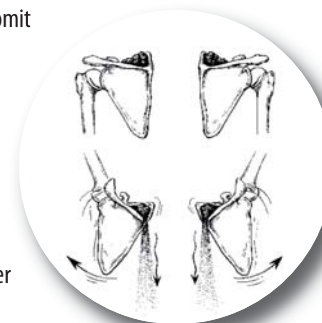
SEMINARBEITRAG

€ 115,-
ÜN/F ab € 55,-

Monika Aigner *bewegung bewegt*
Dipl. Physiopädagogin Spiraldynamik®
Intermediate, Franklin-Methode®
0664 7323 0466, office@bewegung-bewegt.at
www.bewegung-bewegt.at

Gehen ist mehr als nur vorwärts kommen – GEHEN ist eine KUNST. Gehen ist Leben – Gehen heißt im Fluss sein. Weichheit im Körper und im Denken ist die Voraussetzung für Kreativität und somit für die Kunst des Gehens.

Bewusstes Gehen ist eine Alternative zum Zwang. Durch bewusstes Gehen werden deine Bewegungen frei. Mit Körperarbeit, Yoga und gesundheitsorientiertem Wandern, wollen wir unsere Bewegungsmuster



ökonomischer gestalten, das Gleiten der Faszien im Alltagsgang ebenso nutzen, wie beim Wandern, oder Treppen steigen. Wir wollen mit lockeren Schultern und elastischen Fußsohlen Impulse starten zur intermuskulären Aktivierung, um Kraft und Beweglichkeit im Spannungsgleichgewicht zu erleben.



BEWEGUNG VON FUSS BIS KOPF

**Üben mit der Spiraldynamik®
in Vöcklabruck**

TERMIN

Samstag, 13. Oktober, 10.00 – 17.00 Uhr

ORT

Seminarhaus St. Klara, Vöcklabruck

INHALT

Füße – Becken – Stimme

Tagesseminar mit qualifizierten Fachkräften der Spiraldynamik®, für Menschen, die ihren Körper besser und klarer erfahren und erleben wollen. Die Spiraldynamik® sieht sich als Gebrauchsanleitung für den Körper, der das Spiralprinzip, das die Natur vorgibt, in sich trägt.

SEMINARBEITRAG

€ 115,- inkl. Getränke, Pausen-Snacks
und Übungsunterlagen

SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

office@bewegung-bewegt.at

Monika Aigner *bewegung bewegt*
Dipl. Physiopädagogin Spiraldynamik®
Intermediate, Franklin-Methode®
0664 7323 0466, office@bewegung-bewegt.at
www.bewegung-bewegt.at

Körper – Stimme – Resonanz

Ich lade Sie ein, sich auf die Suche nach ihrem persönlichen Klang zu machen und Ihren Klang-Körper in Schwingung zu versetzen. Ob Sprache, Gesang oder Lufthauch: alles ist erlaubt. Im Fokus steht das Zusammenspiel von Körper und Stimme. **Lisa Stern** ist Sängerin, Schauspielerin und Dozentin der Spiraldynamik®. In ihren Produktionen widmet sie sich voller Neugier der menschlichen Stimme und ihrer Vielfalt.

www.lisa-stern.com

Der gesunde Auftritt

ist Voraussetzung für eine gute und korrekte Aufrichtung, denn die Füße balancieren unser gesamtes Körpergewicht. Wir üben gezielt gegen Knick-, Senk-, Spreizfuß, Hallux valgus oder Fersensporn, geben unseren Füßen genug Raum und durch das Verstehen anatomischer Abläufe entsteht Klarheit und Bereitschaft zur Veränderung! **Christine Roth**, Dipl. Physiopädagogin Spiraldynamik® Intermediate, Franklin-Methode®, Yogalehrerin, Yogatherapie, Fußanalyse. 4020 Linz, 0664 5970446, info@bewegung-im-alter.at, www.bewegung-im-alter.at.

Becken in der Mitte des Körpers

Wenn da etwas „schiefläuft“, wird unser Körpersystem durcheinandergebracht! Nur ein variantenreiches Training, kombiniert mit Vorstellung und Verstehen anatomischer Zusammenhänge führt zum Erfolg, fast alle Bewegungen des Körpers stehen und fallen mit der Funktion des Beckens. Beckentraining macht die Hüfte stressfrei und beweglich!

Monika Aigner ist langjährige Bewegungs- und Tanzpädagogin, unterrichtet im Raum Vöcklabruck Yoga und Effektive Körperarbeit nach Franklin-Methode® und Spiraldynamik®.