

Workshop-Reihe:

„Körperbewusstsein durch Faszientraining“

Vortrag mit anschließendem Üben nach der **Franklin-Methode®** und den Prinzipien der **Spiraldynamik®**

Die Franklin-Methode® erleichtert das Training durch Vorstellungsbilder und korrigiert damit auf positive Weise fehlerhafte Bewegungsmuster.

Die Spiraldynamik® ist genaues Betrachten der Bewegungsanatomie, so gesehen eine Bedienungsanleitung für den Menschlichen Körper.

Thema:

Die Wirbelsäule –

- eingebettet und umhüllt
- durch Bandscheiben gepolstert
- dreidimensional beweglich

mitzubringen:

Trainingsmatte, lockere Kleidung

Termin:

Freitag 1. Februar 2019, 18.00 – 20.45

(inkl. kurzer Pause)

Ort:

LMS Haag

Kosten:

€ 25,-

Anmeldung: Monika Aigner office@bewegung-bewegt.at

Weitere Themen sind für 2019 geplant:

FUSS und KNIE - NACKEN und SCHULTER - BECKEN

Kursorte: Ottnang/Haag



SOMMERSEMINAR.....

YOGA & KÖRPERARBEIT in Hintersee

von 5. bis 7. Juli 2019
Fr. 14.00 Uhr bis So. 16.00 Uhr

Seminarhotel Hintersee
www.hintersee.at



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

SEMINARLEITUNG: Monika Aigner und Christine Roth, Dipl. Physiopädagoginnen
Spiraldynamik® Intermediate

SEMINARBEITRAG: € 165,-
Ebners Wohlfühlhotel: ab € 164,-
(2x ÜN/HP/DZ/pro Pers. inkl. Seminarraum, Tee, Obst,
Sauna ...)

Seit mehr als zehn Jahren findet das Sommerseminar von *bewegung-bewegt* statt und immer wieder gibt es Neues zu entdecken, in unseren Körpern genauso wie in der Natur, beim Wandern, oder beim Austausch in der Gruppe.

Wir wollen diese kostbaren Tage sehr vielseitig gestalten, ebenso sind wir bemüht die Erfahrungen aus der Bewegungspädagogik an unsere Teilnehmerinnen weiter zu leiten.

Wir stellen gelebte Anatomie einfach und lustvoll in den Raum.

Unser Schwerpunktthema: **Nacken zwischen Kopf und Schulter**

Die Bewegungsarbeit gestaltet sich in der Gruppe, in Kleingruppen und evtl. im Einzeltraining.

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

Yoga und Wandern

wird uns das ganze Wochenende begleiten, ebenso „**der aufrechte Gang von Fuß bis Kopf**“!

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Bitte sobald wie möglich schriftlich anmelden, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!