

# Spiraldynamik® - Lehrgang Basic 2009 - Yoga - HAMBURG

---

## Ausschreibung

**Event:** Die Basisausbildung der Spiraldynamik: Von Kopf bis Fuss alles zum Thema Bewegungskoordination, erkenntnisorientiert und praktisch umsetzbar.

**Kursziel:** Anatomische Grundkenntnisse, Präzision der Asanas sowie Verständnis des spiraldynamischen Bewegungskonzeptes werden lebendig miteinander vernetzt. Im Zentrum stehen die Wahrnehmung und Arbeit an sich selbst. Mehr Know-How und Sicherheit in Unterricht, persönlichem Training und Alltag.

**Kursinhalt:** Spiraldynamik-Grundlagen, 3D-Anatomie  
- Kennenlernen der spiraldynamischen Prinzipien  
- Aufbauen eines zusammenhängenden anatomischen Verständnisses  
Körperwahrnehmung, taktile Hilfe  
- Bewußte Wahrnehmung des eigenen Körpers, individuelle Probleme sehen und verstehen lernen  
- Hilfe zur Selbsthilfe  
- Bewegungsführung erlernen  
Umsetzen in die Praxis  
- Haltungsschwächen und ungünstige Bewegungsmuster bei sich und bei anderen frühzeitig erkennen und intervenieren können  
- Bewegungskoordination im Yoga, in den Asanas und im Alltag verbessern  
- Erkennen von Chancen für strukturelle Veränderung  
- Das Zusammenwirken von Ausdruck, Körperhaltung und Struktur verstehen und beeinflussen lernen  
Psychologie des Körperbewußtseins  
- Körperliches Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Entscheidungsfähigkeit aufbauen  
- Eigene innere Stärke, Ruhe und Präsenz entwickeln  
Der Lehrgang Basic ist in Wochenenden oder Wochen gegliedert. Grobeinteilung: Grundlagen, Kopf - Becken, Wirbelsäule - Brustkorb - untere Extremitäten inklusive Hüfte, obere Extremitäten inklusive Schulter - Zusammenfassung; Techniktraining; weitere Anwendungen; Evaluation

**Methodik:** Die 3D-Anatomie wird anhand klassischer Yoga Asanas erarbeitet. Theorie und Praxis halten sich die Waage: entdecken, üben, bewegen, reflektieren und fragen prägen die Unterrichts Atmosphäre. Die Zeit zwischen den einzelnen Kursteilen gilt dem Selbststudium. Konkrete Inputs und Zielsetzungen erleichtern und strukturieren diesen Prozess (Zeitaufwand etwa 2-3 Stunden wöchentlich).

**Leitung:** Eva Hager-Forstenlechner

**Daten, Lektionen:** Do 26.03.2009 - So 29.03.2009 09:00 - 17:00 Uhr  
Do 02.07.2009 - So 05.07.2009 09:00 - 17:00 Uhr  
Do 17.09.2009 - So 20.09.2009 09:00 - 17:00 Uhr  
Do 29.10.2009 - So 01.11.2009 09:00 - 17:00 Uhr

**Kursadresse:** Schule für integrales Yoga, Rentzelstrasse 10a, 20146 Hamburg (Ansprechpartner: Ortwin Schulz)

**Kurskosten:** CHF 2500.00, € 1670.00

**Teilnehmerzahl :** min 10 / max 24

---

**Organisator:** Spiraldynamik Akademie AG  
Unot 23  
CH-8706 Meilen a. Zürichsee

Tel: +41 (0)43 222 58 68  
Fax: +41 (0)43 222 58 69  
E-mail info@spiraldynamik.com

---

**Kontaktperson:** Andrea Bubos (Hamburg)  
Beim Schlump 84 b  
D 20144 Hamburg

Tel: +49 (0)40 41 71 81  
Fax: +49 (0)40 44 40 57 35  
e-Mail: info@bubos-physiotherapie.de

**Information  
Anmeldung**

## Anmeldung:

Hiermit melde ich mich definitiv für folgenden Kurs an:

Kursleitung: **Eva Hager-Forstenlechner**

**Yoga**

**Basic**

**Spiraldynamik®**

Kursbeginn: **26.03.2009**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Land PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Tel: P/G: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen:

- Einmalzahlung (Anzahlung CHF 500, Restbetrag CHF 2000)
- Ratenzahlung (5 Raten à CHF 540)
- Ermässigte Kursgebühr (CHF 2000, schriftlichen Nachweis beilegen)  
Ratenzahlung ermässigte Kursgebühr (5 Raten à CHF 440)

### Bitte an oben stehende Kontaktperson einsenden.

Teilnahmebedingung:

Anmeldung und Bestätigung:

- Schriftliche Anmeldung mit Datum, Unterschrift und Diplommkopien an Kontaktperson bzw. Organisator senden
- Unbedingt gewünschte Zahlungsart angeben, damit die Anmeldung weiter verarbeitet werden kann (kann nachträglich nicht mehr geändert werden!)
- Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung
- Bei lückenloser Teilnahme wird ein Zertifikat ausgestellt
- Versäumte Kursteile können nach Möglichkeit nachgeholt werden, ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht (Bearbeitungsgebühr CHF 80.00/€ 53.00)
- Annullationskosten-Versicherung empfohlen
- Information zu Lehrmitteln wie Literatur, Skelettmodell etc. erfolgt mit Bestätigung

Zahlungsbedingungen:

- Einzahlungsschein beiliegend, für E-Banking unbedingt Rechnungsnummer vermerken
- Die in der Rechnung angegebenen Zahlungsfristen und Bankverbindungen beachten (CH, A, D)
- Spesen zu Lasten des Teilnehmers
- Barzahlung, Checks oder Kreditkarten nicht möglich

Zahlungsarten:

- Einmalzahlung (CHF 2'500.00/Euro 1'667.00):  
Anzahlung (CHF 500/€ 333.40), Restbetrag vor Kursbeginn (CHF 2'000/€ 1'333.60)
- Ratenzahlung (CHF 2'700.00/€ 1'800.):  
Anzahlung (CHF 500/€ 333.40), Restzahlung terminiert in 4 Raten (CHF 2'200/€ 1'467.00)
- Ermässigung:

Personen welche in den „neuen Bundesländern“ oder in osteuropäischen Staaten wohnhaft sind, und/oder Studierende bis zum 27. Altersjahr erhalten gegen schriftlichen Nachweis bei der Anmeldung 20% Preisnachlass (Ermässigung nicht kumulierbar)

- Kurskosten für Wiederholer: CHF 1'500.00/€ 1'000.00

Abmeldung:

Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen (Datum Poststempel) und ist kostenpflichtig:

- Vor Kursbeginn: CHF 500.00/€ 333.40 (entspricht Anzahlung). Kann bis spätestens 30 Tage vor Kursbeginn vom Teilnehmer eine teilnahmeberechtigte Ersatzperson gefunden werden, wird die Anzahlung rückerstattet
- Vorzeitiger Austritt: CHF 500.00/€ 333.40 (entspricht Anzahlung). Besuchte Kurstage werden anteilmässig in Rechnung gestellt
- Bei unentschuldigtem Fernbleiben wird die gesamte Kursgebühr geschuldet