

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

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