

Spiraldynamik® Ganzkörperkoordination – aktiv umgesetzt



©Spiraldynamik AG, Zürich

Einführung

Spiraldynamik® bietet ein schlüssiges Konzept, lehr- und lernbar für Therapeuten, Klienten und Patienten: Präzise Schulung und vertiefte Körperarbeit bis in die Tiefen der Muskeln und Bindegewebestrukturen. Erleben Sie dreidimensionale Bewegung für Ihre alltägliche und professionelle Anwendung. Der Kurs ist praxisnah und ganz im Zeichen harmonischer Bewegungsintelligenz.

Er bietet einen systematischen Überblick in das Bewegungskonzept der Spiraldynamik®. Sie entdecken die Hintergründe anatomisch sinnvoller Strukturen und erleben, wie sich Körper-Bewusst-Sein verändern kann.

Kursinhalt/Kompetenzen

- Überblick in das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- Evolutionär-geschichtlicher Bauplan in der Ganzkörperkoordination
- Funktionelle dreidimensionale Anatomie
- Wahrnehmungsschulung
- Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, Therapie und Training

Kursort/Daten	Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun 5.11.2021
	Bodyfeet Rapperswil, Tiefenastrasse 2, 8640 Rapperswil 28.5.2021
	Bodyfeet Aarau, Bahnhofstrasse 94, 500 Aarau 15.1.2021
Kursleitung	Barbara Eichenberger-Wiezel Spiraldynamik® Expertin und Dozentin, Physiopädagogin
Kursorganisator	Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun
Kurszeit	09.00-17.00
Bekleidung	Trainingskleidung
Mitbringen	Schreibmaterial
Voraussetzung	keine
Anmeldung	Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun Tel. +41 33 225 44 22 mail@bodyfeet.ch

Spiraldynamik® Stamm – Stabilität und Mobilität im Gleichgewicht



© Andreas Zihler, Zürich

Einleitung

Der Stamm bildet die zentrale Bewegungseinheit und sollte sich in einem dynamischen Gleichgewicht befinden. Das Becken bildet das Fundament und gibt dem Rumpf Stabilität und Verankerung. Der Kopf richtet sich auf seiner lang, entspannten Halswirbelsäule auf. Die Brustwirbelsäule besitzt, so ist es angedacht, freie Beweglichkeit! Bei Kindern ist dies gut zu beobachten. Tatsache aber ist, dass leider immer mehr Menschen im Erwachsenenalter ihre Beweglichkeit verlieren und der Brustkorb zum Rippenkäfig wird. Die ungünstigen Folgen daraus sind Kompensationsbewegungen mit Überlastungen der Hals- und Lendenwirbelsäule. Durch die natürlichste und dynamischste aller Bewegungen, der links-rechts Verschraubung beim Gehen, gewinnt der Brustkorb seine ursprüngliche Beweglichkeit zurück!

Kursinhalt/Kompetenzen

- funktionelle Anatomie der Wirbelsäule
- Polführung von Kopf und Becken
- Aktive, unterstützende Bewegungsführung zur dreidimensionalen Mobilisation verkürzter/überdehneter Muskelstrukturen
- mobilisierende Achterbewegungen der Rippen
- Spiralige Verschraubung in der Fortbewegung
- Blickdiagnose und Einordnung

Kursort/Daten **Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun**
6.11.2021

Bodyfeet Rapperswil, Tiefenastrasse 2, 8640 Rapperswil
29.5.2021

Bodyfeet Aarau, Bahnhofstrasse 94, 500 Aarau
16.1.2021

Kursleitung Barbara Eichenberger-Wiesel
Spiraldynamik® Expertin und Dozentin, Physiopädagogin

Kurszeit 09.00-17.00

Bekleidung Trainingskleidung

Mitbringen Schreibmaterial

Voraussetzung keine

Anmeldung **Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun, Tel. +41 33 225 44 22, mail@bodyfeet.ch**

Spiraldynamik® Der Fuss – stabil und dynamisch unterwegs



©Spiraldynamik® AG, Zürich

Einleitung

Der Fuss ist tatsächlich ein Meisterwerk der Evolution und gebaut für lebenslange Belastung im stehen, gehen, laufen, tanzen, springen, ausbalancieren usw. Tatsache ist aber auch, dass Ihnen in Ihrer Praxis wohl vermehrt Spreiz-, Knick-, Plattfüsse, Zehen die sich krampfhaft am Boden festkrallen oder die Grosszehe, die sich ihren eigenen Weg sucht begegnen. Für die betroffenen Menschen eine enorme und einschränkende Belastung, für Sie als Therapeut eine Herausforderung. In diesem Kurs lernen Sie das 1x1 gesunder, dynamischer Füsse. Sie werden in die Spiraldynamik® Fuss Schule eingeführt, und erhalten wichtige Informationen über die knöchernen und muskulären Strukturen des Fusses. Wahrnehmungsschulung, Gelenkmobilisationstechniken, Instruktion für den Patient/ Klient und Integrationshilfen für den Alltag bilden den praktischen Teil.

Kursinhalt/Kompetenzen

- Themenbezogenen Einblick in das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- Potenzial der Spiraldynamik® im persönlichen und professionellen Bereich
- Systematik anatomischer Bauplan des Fusses; Knochen, Bänder und Muskeln
- Erarbeiten der Spiraldynamik® Prinzipien im Fuss: Spiralige Verschraubung, Gewölbeprinzip
- Funktionelle Gelenkmobilisation; Wellenbewegung, Achterbewegung
- Anwendungsmöglichkeiten: Alltag, Therapie und Training

Kursort/Daten	Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun 4. 6. 2021
	Bodyfeet Rapperswil, Tiefenastrasse 2, 8640 Rapperswil 13.8.2021
	Bodyfeet Aarau, Bahnhofstrasse 94, 500 Aarau 17.9.2021
Kursleitung	Barbara Eichenberger-Wiezel Spiraldynamik® Expertin und Dozentin, Physiopädagogin
Kurszeit	09.00-17.00
Bekleidung	Trainingskleidung
Mitbringen	Schreibmaterial
Voraussetzung	keine
Anmeldung	Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun Tel. +41 33 225 44 22 mail@bodyfeet.ch

Spiraldynamik® Achterbewegungen – Mobilisationstechniken



Einführung

Achterbewegungen bilden die Grundlage der Spiraldynamik® Mobilisationstechniken. Fließend alternierende Bewegungen nach rechts und links ergeben eine Achterbewegung. Dabei kommt es einerseits zur Zentrierung der Gelenke, andererseits wird die Entspannung aller gelenksumgebenden Strukturen ermöglicht. Dysbalancen können exakt evaluiert werden. Die Weichteilstrukturen werden gleichmässig bewegt und so den Spannungsausgleich in allen Strukturen wiederhergestellt.

Kursinhalt/Kompetenzen

- Die Systematik fließender Achterbewegung werden Anhand von Beispielen anatomisch funktionell erklärt, demonstriert und praktisch in Partnerarbeit geübt
- Fokus Themen sind; Becken, Kopf, Schultergelenk, Hand
- Anwendungsmöglichkeiten im Alltag, in der Therapie

Kursort/Daten	Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun 5.6.2021
	Bodyfeet Rapperswil, Tiefenaustrasse 2, 8640 Rapperswil 14.8.2021
	Bodyfeet Aarau, Bahnhofstrasse 94, 500 Aarau 18.9.2021
Kursleitung	Barbara Eichenberger-Wiezel Spiraldynamik® Expertin und Dozentin, Physiopädagogin
Kurszeit	09.00-17.00
Bekleidung	Trainingskleidung
Mitbringen	Schreibmaterial
Voraussetzung	Besucher Einführungskurs
Anmeldung	Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun Tel. +41 33 225 44 22 mail@bodyfeet.ch