



Einleitung

Bereits unscheinbare Fehlbelastung im Alltag kann zu chronischen Überlastungssymptomen wie Muskelverspannungen, Kreuzschmerzen, Iliosacral Gelenkblockaden, Bandscheibenkompressionen und Abnutzung der Facettengelenke führen. Ein vitales Becken liegt im richtigen Tonus, in der richtigen Spannung und Entspannung. Die Antwort lautet hier: "Anatomisch intelligente Bewegung". Wichtig ist die sinnvolle Positionierung des Beckens. Kreuzschmerzen können angegangen werden, wenn der Zentrierung des Beckens Aufmerksamkeit geschenkt wird: Gehen wir davon aus, dass das Becken eben wirklich ein Becken ist, das gerade gehalten oder ausgekippt werden kann, wird die Bedeutung augenfällig. Das Gute daran ist, dass mit dem nötigen Grundverständnis und Übung die Aufrichtung des Beckens mit Erfolg stabilisiert werden kann. Wichtig zu unterscheiden: Stabilisierung bedeutet nicht Fixierung!

©Spiraldynamik® AG, Zürich

Kursinhalt

- Systematik: Überblick in das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- Koordinationseinheit Stamm, Polspannung, Achsen und Drehrichtungen Kopf und Becken
- Praktische Arbeit konkret und praxisbezogen
- 3D Status, 3D-Bewegungsanalyse
- Störungen des Bewegungssystems
- Aufzeigen der interdisziplinären Anwendung in Alltag, Medizin, Therapie und Pädagogik

Kursort/Daten

Thun: Samstag, 17. Februar 2024

Aarau: Freitag, 18. Oktober 2024

Rapperswil Freitag, 24. Mai 2024

Kursleitung Barbara Eichenberger-Wiezel,
Spiraldynamik® Expertin und Dozentin, Physiopädagogin
Kursorte: Aarau und Rapperswil

Tiziana Weibel
Spiraldynamik® Physiopädagogin
Kursort: 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