

i-yoga - techniktraining basis spiraldynamik®

die teilnehmerin erhält eine einföhrung in die prinzipien der spiraldynamik®, sie erlebt praxisbezogen die anwendung der prinzipien in den yogahaltungen und erhält viele methodisch - didaktische inputs für die eigene yogapraxis und die umsetzung im eigenen unterricht.

inhalt

einföhrung in das konzept der spiraldynamik®, kennen lernen und anwenden der prinzipien in der eigenen yogapraxis, entdeckungsreisen durch die anatomie des bewegungsapparates, sensibilisierung des bewegungsverständnisses im yoga, erkennen von bewegungsmuster und fehllaltungen in den asanas, differenziertes erarbeiten einiger grundhaltungen inkl. stützpositionen, viele praktische inputs für die anwendung im unterricht

leitung

lucia ballerini, drei jahre vollzeitstudium in bewegungspädagogik mit abschluss dipl. SBTG/BGB, erweiterte studien in spiraldynamik mit diplom fachkraft advanced. zusaufbildung im bereich fitness, aerobic, yoga & pilates, feldenkrais & atemschulung. seniorensporthleiterin BASPO, inhaberin des ADA Fa M1 zertifikates für erwachsenbildung 20-jahre erfahrung als beraterin, ausbildungsleiterin, fachfrau in Bewegungspädagogik und personal training mit spezialisierung in den bereichen gesundheitsvorsorge, stressverminderung und ganzheitliche bewegung.

voraussetzung

grundlagenkenntnisse und praktische erfahrung in yoga

ort

i-sam, institute of science, art & movement, buchzelgstr.114, 8053 zürich-witikon

daten

freitag/samstag 02. + 03. märz 2012

zeit

09.30 – 16.30 uhr (inkl. 1 std. mittagspause)

tarif

das 2-tägige seminar kostet sfr. 490.-, in den gebühren ist das 2-tägige seminar, das kursmanual und eine teilnahmebestätigung von i-sam, institute of science, art & movement, inbegriffen.