Vhs Landesverband Rheinland-Pfalz

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e. V.

Hintere Bleiche 38, 55116 Mainz • Telefon: 06131 - 2 88 89-0 • Telefax: 06131 - 2 88 89-30

EINLADUNG

GESUNDHEIT ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungs-Nr. 43 03 23

Spiraldynamik® - Einführungsworkshop

Für Kursleiter*innen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung

In diesem Seminar lernen Kursleiter*innen aus den Bereichen Bewegung und Entspannung die spiraldynamische Sicht auf die Arbeit mit dem Körper kennen. Dieses in der Schweiz entwickelte Bewegungs- und Therapiekonzept berücksichtigt, dass es im "Bauplan Mensch" eine Vielzahl von spiralförmigen Strukturen gibt.

Als "evolutionsgeschichtliche Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper" macht die Spiraldynamik® gesunde und sinnvolle Bewegungen von Kopf bis Fuß erklärbar und erlernbar. Sich "gemäß Bauplan" zu bewegen heißt, die eigene Körper- und Bewegungintelligenz zu kennen und das eigene Potential zu entfalten. Kursleiter*innen können in dem Seminar ihr methodisches Repertoire erweitern und sich neue anatomische Sichtweisen aneignen.

Termin: Samstag, 11. November 2023, 10 – 17 Uhr

Ort: vhs Speyer

Referent: Ulrich Lehmann,

Gesundheitscoach, freiberuflicher Yoga- und Pilates-Lehrer

Kostenbeitrag: 30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 29. Oktober 2023

