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

Landesverband Rheinland-Pfalz

EINLADUNG

GESUNDHEIT
ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungs-Nr. 43 04 22

Spiraldynamik®, Yoga und Pilates – Unterschiedliche Schwerpunkte anatomischer Erkenntnisse in der Bewegungslehre

*Für Kursleiter*innen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung*

Viele Körperübungen werden aus der Sicht des ganzheitlichen Yoga verständlich, andere eher aus dem Power-House Konzept des Pilates und wieder andere mit dem Blick der ganzheitlich orientierten Spiraldynamik®. In diesem Seminar geht es darum, die Bewegungsanatomie insgesamt zu betrachten. Sie können Ihr methodisches Repertoire erweitern und erwerben somit zusätzliche anatomisch sinnvolle Korrektur- und Kontrollmöglichkeiten beim Anleiten Ihrer Kursteilnehmer*innen.

Im 1. Teil dieses Seminars lernen Kursleiter*innen aus den Bereichen Bewegung und Entspannung die spiraldynamische Sicht auf die Arbeit mit dem Körper kennen. Dieses Konzept berücksichtigt, dass es im menschlichen Körper eine Vielzahl von spiralförmigen Strukturen gibt.

Im 2. Teil beschäftigen wir uns mit den wesentlichen Unterschieden zwischen Yoga und Pilates aus anatomischer Sicht. Es wird aufgezeigt wie und mit welchen Übungen die Vorteile beider Systeme zu einem sinnvollen gemeinsamen Kurskonzept wie z. B. Yoga-Pilates verbunden werden können.

Termin:	Samstag, 8. Oktober 2022, 10 – 17 Uhr
Ort:	WBZ Ingelheim
Referent:	Ulrich Lehmann, Gesundheitscoach, freiberuflicher Yoga- und Pilates-Lehrer
Kostenbeitrag:	30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	25. September 2022

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT UND GESUNDHEIT

Die Fortbildung wird gefördert vom Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit

Online-Anmelden unter www.vhs-rlp.de