



Yoga aus Sicht der Spiraldynamik® 2022

Weiterbildung für YogalehrerInnen und interessierte Laien

Möchtest du kompetenter werden in Bezug auf menschliche Bewegung? Hast du Lust, zahlreichen āsanas auf den Grund zu gehen und dich in vielen Stellungen neu zu erleben? Möchtest du deine Körperwahrnehmung verfeinern? Interessieren dich Fragen wie:

- Wie kann ich entspannt und zugleich zentriert stehen?
- Wie kann ich Kraft gezielt einsetzen?
- Wie kann ich Übungen so gestalten/anleiten, dass sie den Energiefluss im Körper unterstützen?
- Wie kann ich Übungen sinnvoll individuell anpassen?
- Welche Bilder unterstützen meinen Spürsinn?
- ... und vieles mehr?

Die Spiraldynamik®, das intelligente Bewegungskonzept, gibt einleuchtende Antworten und eröffnet neue Perspektiven.

Die erfahrene Yogalehrerin Claudia Guggenbühl, Fachkraft der Spiraldynamik® (Level Advanced) und Spiraldynamik® Lizenzpartnerin, nimmt dich mit auf eine spannende Entdeckungsreise in deinen Körper und seine Gesetzmässigkeiten. Sie hilft dir, Yogaübungen in Zukunft so auszuführen bzw. anzuleiten, dass weder du noch deine SchülerInnen zu Schaden kommen. Du lernst, dich nicht nur auf der Matte bewusster zu bewegen und entdeckst eine neue Freiheit.

Der Fokus dieser Weiterbildung liegt auf dem Bewusstsein, der Körperwahrnehmung und der Praxis; Theorie wird in kurzen Blöcken vermittelt und nur so viel, wie unbedingt nötig. Die Erfahrung zeigt, dass diese Mischung richtig ist. An jedem Kurstag gibt es Hausaufgaben für das eigene Üben oder auch für das Anleiten von Übungen, die am folgenden Kurstag besprochen werden.

Inhalt und Daten:

Tag	Datum	Thema
1	25. März	Füsse, Beinachse, Stand, Gleichgewicht
2	13. Mai	Aufrichtung Rumpf mit Fokus unterer Rücken
3	10. Juni	Vorbeuge
4	26. August	Rückbeuge
5	30. September	Verschraubung
6	4. November	Verschraubung, Seitbeuge, Schultern
7	2. Dezember	Arme, Stütz, Umkehr, Abschluss

Kursleitung: Dr. Claudia Guggenbühl, dipl. Yogalehrerin YCH
Über 30 Jahre Unterrichtserfahrung
Spiraldynamik® Lizenzpartnerin (Level Advanced)
eidg. dipl. KomplementärTherapeutin (Yoga-Therapie)
Vielfältige Körpererfahrung (continuum / intendons® / Körpertherapie)

Ort: Meditationszentrum, Weinbergstrasse 9,
8800 Thalwil (nur 2 Min. vom Bahnhof Thalwil)
Lageplan unter www.meditationszentrum.ch

Zeit: 9.00 h – 17.00 h (eine Stunde Mittagspause)

Kosten: Fr. 1330.- (= Fr. 190.- pro Tag)
Kursunterlagen inbegriffen

Anmeldung: info@claudia-guggenbuehl.ch, 044 720 21 32

Der Kurs wird ab mind. 8 Teilnehmenden durchgeführt.

