

# ANGEBOT

## HERBST/WINTER 2017/18



### **Spiraldynamik® Intensivworkshops** mit Gudrun Bäck und Lisa Stern

**Sa, 18.11.2017** (15:00 - 18:00)

- **Wirbelsäule von A bis Z** - die Körpermitte in Statik und Dynamik
- **Koordination der Körpermitte** und ihre Auswirkung auf die oberen und untere Extremität

**Sa, 9.12.2017** (15:00 - 18:00)

- **Gesunde Hüftgelenke** - 3D Beweglichkeit in jedem Alter
- **Bewegliche Füße** - Schritt für Schritt in die Aufrichtung

**Sa, 13.1.2018** (15:00 - 18:00)

- **Freie Schultern** - die Faszination der Leichtbauweise des Schultergürtels
- **Koordinierte Hände** - ob Schreibtisch oder Handwerk: was ist zu beachten?

Ort: **Kunsthau Horn**

Preis: **pro Samstag Nachmittag: € 35.- oder alle 3 Nachmittage: € 95.-**

Bewegungsfreundliche Kleidung erforderlich. Anmeldung bis 6. November 2017 unter  
+ 43 699 115 712 88 / [kontakt@gudrunbaeck.com](mailto:kontakt@gudrunbaeck.com) oder +43 699 143 53 550 / [office@lisa-stern.com](mailto:office@lisa-stern.com)

### **Spiraldynamik®**

Die Spiraldynamik® ist ein anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, das den Körper dreidimensional, dynamisch und systematisch beschreibt und dadurch ein ganzheitliches Arbeiten ermöglicht.

Sie orientiert sich immer am Gesunden, an der natürlichen Koordination. Wenn wir unseren Körper so nutzen, wie es die Natur in unsere „Bauart“ geschrieben hat, haben wir eine Chance, unsere Strukturen ein Leben lang gesund zu erhalten. Mit Spiraldynamik® wollen wir unsere Bewegungsqualität optimieren, nachhaltig und in Selbstverantwortung, zur Erhaltung unserer Gesundheit mit all ihren Aspekten.