



Spiraldynamik
intelligent movement

**4. Interdisziplinäre
Fortbildungstage
Horn
28.-30.Mai 2021**

Kunsthhaus Horn Wiener Straße 2 3580 Horn/NÖ

Intro

Herzlich willkommen!

Mit großer Freude dürfen wir Euch bereits zum vierten Mal einladen, bei den SNÖ Fortbildungs- und Vernetzungstagen im Kunsthaus Horn dabei zu sein.

Diesmal lernen wir das **Blackboard** kennen, tauchen ein in innere Räume über **Yoga, Faszien** und **Tanz**, erforschen das Thema **Skoliose** und hören einen Vortrag zum Thema **Kraft**.

Die Teilnehmenden, Spiraldynamik®-Fachkräfte ab Level Basic, können alle angebotenen Workshops besuchen und erleben die/den jeweilige/n Referent*in 90min zum ausgeschriebenen Spezialthema.

Das vielfältige Programm des SNÖ 2021 wurde erneut von Gudrun Bäck & Lisa Stern zusammengestellt. Ihre interdisziplinäre Zusammenarbeit spiegelt sich in der Planung und kreativen Ausführung des gesamten Wochenendes.

Ablauf

Freitag

17:30 Einlass

18:00 Beginn

Begrüssung, Vorstellung der Referent*innen,
kreativer Vernetzungsabend, gemeinsames
Abendessen im Restaurant Ausklang

Samstag

7:00 Aktives Erwachen: Jürgen Zuba

8:45 Plenum im Festsaal

9:00 – 18:15 Workshops

18:30 – 18:45 Plenum im Festsaal

Ab 19:00 (optional) Netzwerken
im Restaurant Ausklang

Sonntag

7:00 Aktives Erwachen: Jürgen Zuba

8:45 Plenum im Festsaal

9:00 – 12:45 Workshops

13:00 – 13:20 Plenum im Festsaal

Anmeldung

Spiraldynamik® Akademie
akademie@spiraldynamik.com
www.spiraldynamik.com

Online-Anmeldungen auf der Website
unter Fortbildungen: Events

Preis pro Person 295,-

(inkl. Abendessen Freitag, Pausenverpflegung
Sa/So) Min. 60, max. 80 Teilnehmende

Anmeldeschluss: 12. April 2021

Was ist mitzubringen?

Eigene Matte, Theraband, Händedesinfektion
& bewegungsfreundliche Kleidung

**Diese Veranstaltung gilt als Fortbildung
der Spiraldynamik® Akademie.**

Alle zum Zeitpunkt der Fortbildungstage
geltenden Covid19 – Bestimmungen der
österreichischen Bundesregierung sind
in Eigenverantwortung einzuhalten.

SAVE THE DATE – SNÖ 2022
13. – 15. Mai 2022

Workshops

Spiralen tanzend entdecken

Daniela Zehnder, Fachkraft der Spiraldynamik® Level Advanced, Physiotherapeutin

Wie wäre es, erst einmal nichts zu denken? Der Musik zuhören. Die Zügel loslassen. Den Körper frei machen. Innere Räume wahrnehmen. Das Bewusstsein weiten. Wir laden die Klänge und Rhythmen in die eigenen Zellen ein, damit die Bewegungserfahrung vom Körper in den Kopf statt vom Kopf in den Körper führt.

Spiraldynamik® meets Pilates für ein Skoliostraining

Karin Rosmann-Reif, Fachkraft der Spiraldynamik® Level Advanced, Physiotherapeutin

Die Spiraldynamik®-Prinzipien ermöglichen das Pilatesmattenprogramm so zu modifizieren, dass es für die Skoliose ein anatomisch korrektes Trainingsprogramm wird. Der Einsatz von Kleingeräten wie z.B. S-Ball, Aktiva Ball und Theraband, verhilft der komplexen Dreidimensionalität einer Skoliose gerecht zu werden.

Faszien und Yoga

Lilla Wuttich, Dozentin der Spiraldynamik®, Physiotherapeutin

Dieser Workshop zeigt Möglichkeiten auf, das Faszienkonzept in die Yogapraxis einzubinden. Das zentrale Anliegen des Yoga ist Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Faszien stellen im Körper die Struktur dar, die alles mit allem verbindet. Wir bewegen uns mal sanft, mal kraftvoll und tauchen ein in das innere Gewahrsein.

Vortrag: Krafttraining in aller Munde

Gundi Kitzmüller, Dozentin der Spiraldynamik®, Physiotherapeutin

Wie viel Kraftreize setzen Übungen in Bezug auf die Spiraldynamik®? Welche Erkenntnisse aus dem Krafttraining können wir im bewegungstherapeutischen Setting nutzbar machen? Ein Versuch den Bogen zu spannen von der Theorie des Krafttrainings zur Spiraldynamik® Praxis.

Zuhören – eine Yoga Flow Praxis

Christine Stiessel, Fachkraft der Spiraldynamik® Level Advanced, Yogalehrerin

Diese Yoga Praxis konzentriert sich auf das Zusammenspiel zwischen dem Gerüst des äußeren Körpers als „Behälter“ und dem inneren Körper als „Inhalt“. Der Körper wird zum Ort der Wahrnehmung und des Zuhörens. Diese flüssige Asanas-Sequenz hilft Klarheit zu finden.

Spiraldynamik® meets Blackboard-Training

Armin Harasser, Dozent der Spiraldynamik®, Sportwissenschaftler

Das Blackboard ist nicht nur ein propriozeptives Gerät. Es ist ein geniales Tool um verschiedenste Aspekte des Fußes sowohl isoliert als auch in Zusammenhang der Ganzkörperkoordination trainieren zu können. Innovativ ist die Trennung zwischen Vor- und Rückfuß und es lässt sich perfekt mit Spiraldynamik® kombinieren.

Rahmenprogramm

Aktives Erwachen im Festsaal

Jürgen Zuba, Fachkraft der Spiraldynamik® Level Basic, Personaltrainer

Hierbei werden Koordination, Gleichgewicht, Mobilisation, Beweglichkeit und Kräftigung vereint. Somit sind Körper, Geist und Seele für den Tag gut vorbereitet.

Samstag Abend

Diesmal haben wir auf Grund der Feedbacks der letzten Jahre die Räumlichkeiten des Restaurants Ausklang reserviert, um individuellen Austausch zu ermöglichen. Der Abend bleibt in der Gestaltung offen.

Veranstalter

Spiraldynamik
intelligent movement



Veranstaltungsort Kunsthhaus

A 3580 Horn, Wiener Strasse 2, Claudia Wieland,
+43 (0) 2982 20030, office@kunsthhaus.at
www.kunsthhaus-horn.at

Information

Gudrun Bäck
Ergotherapeutin,
Dozentin der Spiraldynamik®
gudrun.baeck@spiraldynamik.com
+43 (0) 699 115 71 288

Lisa Stern
Schauspielerin, Sängerin, Stimmtrainerin,
Dozentin der Spiraldynamik®
office@lisa-stern.com
+43 (0) 699 143 53 550

Anmeldung

Spiraldynamik Akademie
akademie@spiraldynamik.com
+41 (0)43 222 58 88
www.spiraldynamik.com

foto: www.schewig-fotodesign.at