

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D-Flow Stretching / VOR ORT | Zürich
ab 11.01.2023

Veranstaltung

Tauchen Sie ein in gelebte Bewegungsintelligenz: 3D-Flow Stretching verbindet das Beste aus Sport, Medizin, Trainingsphysiologie und traditionellen östlichen Bewegungsweisen wie Yoga und Aikido. 3D-Flow Stretching wird durch diese fünf Elemente charakterisiert: Ausrichtung des Körpers, dreidimensionale Beweglichkeit, exzentrische Belastung, Schwingungsfähigkeit der Körpers und ineinander fließende Bewegungssequenzen. Alles zusammen ergibt Flow. Diese Trainingsgruppe findet jeweils Mittwoch 18 Uhr statt – als Präsenzveranstaltung im Zürich, als Zoom-Meeting Live kommentiert in jedem Wohnzimmer und ist während 30 Tage abrufbar zum Nachschauen.

Kursinhalt

Power-Stretching - der Name ist Programm: Kreative Abfolge von Bewegungssequenzen auf der Grundlage des Spiraldynamik®-Konzepts. Funktionelle Flexibilität und Stabilität werden organisch ineinander verwoben. Besondere Aufmerksamkeit auf Dreidimensionalität, Rhythmus und innerer Achtsamkeit. Elemente des Yogas fließen ein. Mittlere Belastung von Herzkreislauf bis zu einer Pulsfrequenz von 130/min.

Methodik

Langsam-kontinuierliches Bewegungsprogramm aus einem Guss, ohne Pause. Kursleitung und Teilnehmende arbeiten synchron, zentriert und mit der Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. So gewinnen die Bewegungen an Tiefe. Individuelle Präzisierungen werden laufend eingebaut. Am Ende der Lektion ist Zeit für Reflexion, Fragen und Antworten. Bei individuellen Problemen werden konkrete Alternativen entwickelt.

Teilnahmebedingungen

Nach Eingang der Anmeldung folgen die Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung via E-Mail

Voraussetzungen

Die Trainingsgruppe findet semesterweise statt. Beginn jeweils im Januar, April und im August. Es existiert eine 5-teilige Aufzeichnung direkt zum Mitmachen (5 x 1 ¼ Stunde) während derer Christian Larsen die fünf Elemente Ausrichtung, 3D, Exzentrik, Schwingung und Flow detailliert erklärt. NeueinsteigerInnen wird empfohlen, sich diese 5-teilige Aufzeichnung anzuschauen und mitzumachen. Die 3D Flow Stretching Gruppe existiert seit über 10 Jahren, während der Stunde wird vor allem geübt und korrigiert, die Basics werden nicht jedes Mal aufs Neue erklärt. Das Besondere für Online-TeilnehmerInnen: MitarbeiterInnen von Christian Larsen begleiten die Bewegungsstunde als Live Moderatoren und geben den Online-TeilnehmerInnen individuelles Feedback. Dieses Prinzip hat sich bewährt, lassen Sie sich überraschen wie gut es funktioniert.

Zahlungsbedingungen

Die [AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer](#) bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

Rücktrittskosten vor Kursbeginn bis 30 Tage vor Kursbeginn: CHF 80.00 | EUR 50.00 29 Tage bis 7 Tage vor Kursbeginn: 50% des Kursgeldes ab 6 Tage vor Kursbeginn wird der volle Betrag geschuldet. Umbuchungen werden in jedem Fall mit CHF 80.00 | EUR 50.00 belastet.

Die [AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer](#) bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | Schweiz-8008 Zürich

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D-Flow Stretching / VOR ORT | Zürich
ab 11.01.2023

Kursnachweis

Schriftliche Fortbildungsbestätigung (10 x 90 Min respektive 15 x 60 Min.). Gilt zusammen mit der Quittung als Fortbildungsbeleg für die Steuer.

Leitung

Larsen Dr. med. Christian, Arzt, Forscher, Autor, Mitbegründer der Spiraldynamik

Daten und Zeiten

11.01.2023 | 18:00 - 19:30
18.01.2023 | 18:00 - 19:30
25.01.2023 | 18:00 - 19:30
01.02.2023 | 18:00 - 19:30
08.02.2023 | 18:00 - 19:30
15.02.2023 | 18:00 - 19:30
22.02.2023 | 18:00 - 19:30
01.03.2023 | 18:00 - 19:30
08.03.2023 | 18:00 - 20:00
15.03.2023 | 18:00 - 19:30
22.03.2023 | 18:00 - 19:30

Kursadresse

Spiraldynamik® Akademie ZH
Südstrasse 113
8008 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68
akademie@spiraldynamik.com

Kurskosten

CHF 400.00 | EUR 334.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 12

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Südstrasse 113
8008 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | CH-8008 Zürich
Telefon +41 (0)43 222 58 68 | Fax +41 (0)43 222 58 69 | akademie@spiraldynamik.com | www.spiraldynamik.com

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | Schweiz-8008 Zürich

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D-Flow Stretching / VOR ORT | Zürich
ab 11.01.2023

akademie@spiraldynamik.com