

Kursausschreibung

online PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D-Flow Stretching | | online via Zoom 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 einer Woche abrufbar zum Nachschauen.

Der Zoom Link wird Zeitnah verschickt.

Für die Lektionen sind immer 2 kleine Hanteln à 2 kg bereit zu stellen (zur Not reichen mit Wasser gefüllte PET Flaschen)

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 schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung

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.

Leitung

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

Kursausschreibung

online PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D-Flow
Stretching | | online via Zoom ab 11.01.2023

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

Daten und Zeiten

11.01.2023 | 18:00 - 19:30

Kursadresse

online via Zoom

Aufnahme verfügbar für längstens 28 Tage

online via Zoom

Tel: +41 (0)43 222 58 68

Kurskosten

Teilnehmerzahl

Min. 8 | Max. 20

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG

Südstrasse 113

8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com