

# Kursausschreibung

Spiraldynamik® Netzwerk Österreich | Horn ab 31.05.2024

---

## Veranstaltung

Die Weiterentwicklung im eigenen Berufsfeld und der interdisziplinäre Austausch sind enorm wichtig, lehrreich und unterstützend, um den beruflichen Anforderungen mit Leichtigkeit begegnen zu können. An diesem Wochenende bietet sich die Gelegenheit zur Fortbildung und Vernetzung rund um die Spiraldynamik®.

Möchten Sie Ihre KollegInnen aus dem Basic wiedertreffen? Sind Sie neugierig, wer in Ihrer Nähe auch mit Spiraldynamik® arbeitet? Wollen Sie gerne mal ein Wochenende im wunderschönen Wald4tel verbringen UND dabei Ihr „persönliches“ Spiraldynamik® Netzwerk erweitern? Dies alles sind Gründe dafür, warum SNÖ ins Leben gerufen wurde.

## Teilnahmebedingungen

- Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung

## Voraussetzungen

Abgeschlossener Spiraldynamik® Lehrgang Basic Med oder Move

## Zahlungsbedingungen

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

## Programm

Die Referenten: • Willi Schneider • Sonja Spilauer • Anna Schrefel • Lilla Wuttich • Armin Harrasser • Gundi Kitzmüller-Wech

Gerne können Sie hier die Unterkunft buchen:

[Unterkunft buchen](#)

## Kursinhalt

- Core-Stabilität Lilla Wuttich / Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Spiraldynamik® Dozentin Wir erkunden den Wesenskern der Core-Stabilität, seine Bedeutung für unseren Körper und welche Wege seiner Entwicklung wir bestreiten können. Die Core- Stabilität verleiht uns die Fähigkeit, Arme und Beine unabhängig und frei zu bewegen.
- Spiraldynamik® meets Blackboard-Training Armin Harrasser / Dipl. Sportwissenschaftler, Spiraldynamik® Dozent Anhand von Beispielen aus der Praxis werden Möglichkeiten gezeigt, wie man mithilfe des Blackboards einzelne Funktionen des Fußes (Beweglichkeit, Stabilität, Kraft, funktionelle Bewegungsmuster) verbessern kann. Euch erwartet ein progressiver Aufbau von kleinen, isolierten Übungen bis hin zu komplexen Bewegungsmustern.
- Krafttraining in aller Munde
- Gundi Kitzmüller / Physiotherapeutin, Spiraldynamik® Dozentin Auf welcher Ebene können 3D-Bewegungen einen Kraftzuwachs verursachen? In 90 min. erwarten Euch knackige, theoretische Inhalte im Wechsel mit kurzen, aktiven Selbsterfahrungen - eine Einordnung des Bewegungsportfolios der Spiraldynamik® in die komplexe Welt des Krafttrainings.

# Kursausschreibung

Spiraldynamik® Netzwerk Österreich | Horn ab 31.05.2024

---

- Selbstfürsorge und Resilienz Willi Schneider / Physiotherapeut, Spiraldynamik® Dozent Ein veränderter Umgang mit der Achtsamkeit, der Eigenverantwortung und der Empathie lassen bei der Therapeutin / dem Therapeuten das Vertrauen in den eigenen Körper und die eigene Mitte wachsen. Dies generiert Potenzial für die persönliche Weiterentwicklung und stärkt die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen zu meistern, die als gelebte Erfahrung an die Klientin / den Klienten weitergegeben werden kann.
- Test und Training der Wadenmuskulatur Anna Schrefl / Gründerin & Leiterin Pilates Systems Europa, Spiraldynamik® Dozentin In diesem Workshop fokussieren wir uns auf das Training der Wadenmuskulatur. Darüberhinaus beschäftigen wir uns mit der Ausführung und Interpretation vom "Single Leg Heel Rise Test" für die Kraftausdauer der Wadenmuskulatur.
- Wechselwirkung zwischen Körper und Seele Sonja Spilauer / Physiotherapeutin, Spiraldynamik® Dozentin Das Bewusstsein des menschlichen Zusammenwirkens von "Innen" und "Außen" steht im Zentrum dieses Workshops. Wir arbeiten mit beidem und betrachten die Möglichkeiten gegenseitiger Beeinflussung. Welche Rolle kann die Spiraldynamik® dabei spielen? Es wird eine spannende Reise durch Körper und Seele...

## Leitung

Bäck Gudrun, Ergotherapeutin

Stern Lisa, Schauspielerin, Sängerin, Stimmtrainerin

## Daten und Zeiten

31.05.2024 | 18:00 - 21:00

01.06.2024 | 07:00 - 19:00

02.06.2024 | 07:00 - 13:30

## Kursadresse

Kunsthhaus Horn  
Wiener Strasse 2  
3580 Horn

Tel: +43 (0)2982 200 30

office@kunsthhaus-horn.at

## Kurskosten

CHF 380.00 | EUR 325.00

## Teilnehmerzahl

Min. 60 | Max. 80

## Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG  
Südstrasse 113

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

# Kursausschreibung

Spiraldynamik® Netzwerk Österreich | Horn ab 31.05.2024

---

8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com