

Kursdetails:

Wann: Sa/So 20./21. September 2008
jeweils 12 - 17 Uhr

Wo: Yoga Studio Claire Dalloz,
Waldgartenstr. 9
8125 Zollikerberg

Anmeldung: info@clairedalloz.ch
Claire Dalloz: 078 722 52 18

Preis: 300.-

Die Anmeldung gilt mit der Überweisung
von Fr. 300.-

auf Claire Dalloz's Konto:

UBS AG, 8098 Zürich

IBAN Nr. CH92 0023 0230 3402 3840 E,
Claire Dalloz-West, Waldgartenstr. 9,
8125 Zollikerberg.



Anatomie in Theorie & Praxis



*wo ist es - wozu ist es da
- wie fühlt es sich bei Dir an
- wie erkennst Du es bei anderen*

Kurse für
Yoga-Übende
Tänzer
Körpertherapeuten
und andere Bewegungs Interessierte

Tag I : Die Basis

Grundkonzepte der Anatomie:

"integre Spannung" - der Körper als Tensegritätsstruktur

Grundkonzepte von Bewegung:

Konzentrischer, Isometrischer, Exzentrischer Muskeleinsatz

Die tiefsten muskulären Strukturen des Körpers:

- Zwerchfell, Psoas, Piriformis, Beckenboden
- Moola -, Uddhiyana- und Jalandhara Bandha
- Atmung

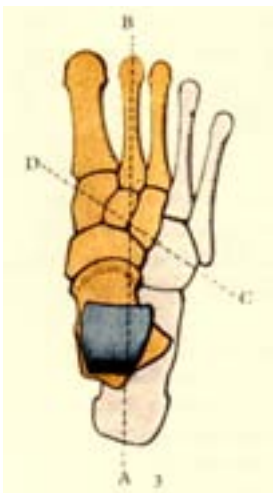
Die Wirbelsäule

- wie bewegen sich die einzelnen Teile
- die neuralgischen Punkte
- wie hilft der Einsatz der Bandhas der Wirbelsäule

Das Fundament des Körpers:

- die Füße, Beine und Becken
- die wichtigsten Muskeln und deren Einsatz

Stehende Asanas, Backbends



Aleš Urbanczik wurde am 22. April 1958 in Prag (Tschechische Republik) geboren.

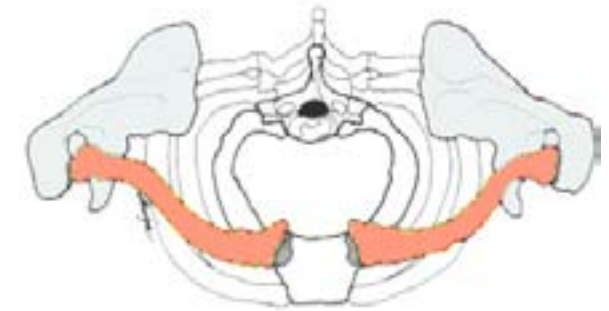
Er lebte in der Tschechischen Republik, der DDR, Grossbritannien, sowie der Schweiz, und arbeitete von 1993 - 2003 in privater Praxis, im kalifornischen Santa Cruz.

Bevor er von Peter Melchior und Emmett Hutchins, zwei von Ida Rolf's ersten Schülern in Struktureller Integration ausgebildet wurde, arbeitete Aleš sieben Jahre lang als Schauspieler für viele Theater in Deutschland und der Schweiz, wo er für das Körpertraining seiner Kollegen zuständig war.

2004 zog er, mit seiner Frau Lea und seinem Sohn Yannick, wieder in die Schweiz zurück und eröffnete in Feldmeilen, bei Zürich eine Praxis für Strukturelle Integration & RolfYoga.

Seinen spirituellen Hintergrund bezieht er aus dem Zen-Buddhismus. Aleš erhielt im Jahre 1985 die Ordination zum Zen Boddhisattva im französischen Zen Tempel "La Gendronnière". Neben seiner Tätigkeit als Rolfer und Yoga Lehrer unterrichtet Aleš auch regelmässig Anatomie für verschiedene Yoga Lehrer Ausbildung in der Schweiz.

Er beherrscht fließend Deutsch, Englisch und Tschechisch.



Tag 2: Die Handlung

Kurzzusammenfassung des Vortrages

Schultergürtel

- neutrale Position der Schultern und Arme
- Einsatz der Finger, Hände, Ellbogen, Schulterblätter
- die Bandhas und die Arme

Sitzen

Forward Bends, Drehungen, Inversionen

Verschiedene Yoga Stile

Praktische Anwendungen, Uebungen & Unfallprävention

Body Reading

Problemstellungen der Anwesenden oder Ihrer Schüler

Schlussdiskussion