



Anatomie in Theorie & Praxis

Kurse für
Yoga-Übende
Tänzer
Körpertherapeuten
und andere Bewegungs-Interessierte

www.rolfyoga.com

Brustöffnungen/Backbends sowie der Einsatz von Armen, Händen und Fingern - ein Workshop in Küsnacht am 2./3. Mai 2009

Kursprogramm 1. Tag

alle theoretischen Teile werden durch praktische Übungen begleitet

Grundkonzepte der Anatomie

- "integre Spannung" - der Körper als Tensegritätsstruktur
- konzentrischer, isometrischer, exzentrischer Muskeleinsatz

Die tiefsten muskulären Strukturen des Körpers und ihr Zusammenhang zu Brustöffnungen und Backbends

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

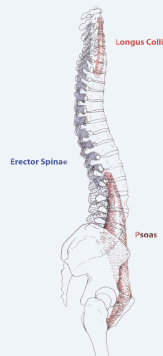
Die Wirbelsäule

- wie sich die einzelnen Teile bewegen
- die "neuralgischen"/gefährlichen Orte
- Bandhas und Brustöffnungen/Backbends

Asana Übungen

- Backbends

Fragen und Diskussion



Kursprogramm 2. Tag

alle theoretischen Teile werden durch praktische Übungen begleitet

Schultergürtel

- Schlüsselbein und Schulterblatt
- die Wichtigkeit der obersten Rippen und der Atmung

Die Arme, Hände und Finger

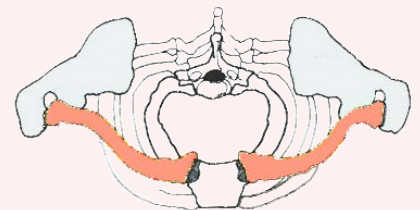
- neutrale Position
- Einsatz von Armen Händen und Fingern in Asana
- Spezielle Fingerübungen
- Mudras

Asana Übungen

- Backbends
- Twists

Fragen und Diskussion

Schlussmeditation



Kursleitung



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.

Im Jahre 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.

Neben seiner Tätigkeit als Rolfer und Yoga Lehrer, unterrichtet Aleš auch regelmässig Anatomie-Kurse für verschiedene Yogalehrer-Ausbildungen in der Schweiz und in Deutschland. Er beherrscht fließend Deutsch, Englisch und Tschechisch.

Kursdetails:

Wann: Sa/So 2./3. Mai 2009, jeweils von 12 - 17 Uhr

Wo: Yoga Studio, Seestr. 122, 8700 Küsnacht

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

Preis: 300.- incl. Kursmaterial

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, Säntisstr. 19, 8133 Esslingen.