



## Anatomie in Theorie & Praxis

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

[www.rolfyoga.com](http://www.rolfyoga.com)

# Bandhas Entmystifiziert - ein Workshop in Basel am 6. März 2010

## Kursprogramm

### Kurze Anatomische Erklärung der Bandhas

- Moola -, Uddhiyana- und Jalandhara Bandha muskulär
- Äussere & innere Stützsysteme des Körpers
- Atmung und Bandhas
- Der Beckenboden und seine Bedeutung - Moola
- Die Wechselbeziehung aller Bauchmuskeln - Uddhiyana
- Die Halswirbelsäule - Jalandhara

### Hatha Yoga Uebungen unter Einbezug der Bandhas

- Stehende Asanas
- Drehungen
- Backbends
- Forward Bends



Fragen und Diskussion

## 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 für verschiedene Yoga Lehrer Ausbildungen in der Schweiz und in Deutschland.

Er beherrscht fließend Deutsch, Englisch und Tschechisch.



## Kursdetails:

**Wann:** Sa 6. März 2010, 14 - 17 Uhr

**Wo:** Tanzstudio La Rosa, Burgweg 15, 4058 Basel

**Anmeldung:** Eva-Maria Kasperl, Tel: 061 301 03 87 & 079 304 18 67, e-mail: [kasperl@rolfing.ch](mailto:kasperl@rolfing.ch) oder mit untenstehendem Talon

**Preis:** 75.- (Studierende/Azubis/AHV 65.-), incl. Kursmaterial



**Anmeldetalon Workshop "Bandhas" bitte senden an: Eva-Maria Kasperl, Sommergasse 29, 4056 Basel**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_