



Anatomie in Theorie & Praxis

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

www.rolfyoga.com

Füsse, Knie & Hüften in Yoga-Asanas, Pilates Übungen - ein Workshop in Basel am 12. September 2009

Kursprogramm

alle theoretischen Teile werden durch praktische Übungen begleitet

Grundkonzepte der Anatomie:

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

Der Grundaufbau des Fusses

- die drei Wölbungen
- die Wichtigkeit des Fersenbeines
- Einsatz von Füßen und Zehen in Übungen
- Fussübungen zur Stabilisierung der Wölbungen

Die Knie

- Grundsätze
- Hamstrings/Quadrizeps/Adduktoren

Die Hüftgelenke

- Beziehung von Füßen und Knien zum Hüftgelenk

Asanas Übungen - 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, 12. September 2009, 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 oder mit untenstehendem Talon

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



Anmeldetalon Workshop "Füsse/Knie/Hüften" bitte senden an: Eva-Maria Kasperl, Sommergasse 29, 4056 Basel

Name: _____

Vorname: _____

Adresse _____

Tel: _____

e-mail: _____