



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 Küsnacht am 19. 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 Urbancik 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, 19. September 2009, 12 - 17 Uhr

Wo: Yoga-Studio Claire Dalloz, Kusenstr. 10, 8700 Küsnacht

Anmeldung: Claire Dalloz, e-mail: info@clairedalloz.ch Tel.: 078 722 52 18

Preis: 150.- incl. Kursmaterial

Die Anmeldung gilt mit der Überweisung von Fr. 150.- auf Claire Dalloz's Konto: UBS AG, 8098 Zürich, IBAN: CH92 0023 0230 3402 3840 E, Claire Dalloz-West, Säntisstr. 19, 8133 Esslingen.