

Renate Lauper

Spiraldynamik
intelligent movement

Teacher Training mit Renate Lauper 2019

Das Teacher Training richtet sich an professionelle Spiraldynamik® AnwenderInnen ab Stufe Basic, die selber Bewegung unterrichten.

Inhalte des Trainings

- SD-Didaktik und Systematik: Was, wie, wozu
- Koordinationsschulung: Grundlagen und Varianten, evtl. mit einfachen Hilfsmitteln
- Anregung für die innere Entwicklung: Wissen-Umsetzen-Fühlen, Denken-Handeln-Sein; die Rolle des Bewusstseins
- Fragen, Diskussion

Ziel des Trainings

- SD-Kenntnisse und Fachkompetenz erweitern
- Vertiefung der persönlichen Bewegungsqualität
- Zunehmende authentische Verkörperung von Präsenz und Reife

Samstag, den 12. Januar 2019

Eigener Körper – eigene Ausrichtung

Wo ruft dein Körper? Welchen Bereich möchtest du selber verstärkt integrieren?

Das Jahr für sich selbst beginnen: Flow zur Einstimmung, eigene „Unkoordiniertheiten“ im Gesamtzusammenhang betrachten und in Ruhe daran arbeiten

Samstag, den 27. April 2019

Die Atmung

Die wichtigsten Übungen für Gruppen: Atemräume, Atembewegung, Atemfluss und Atemmeditation

Samstag, den 17. August 2019

Augenblick mal

Augen, Körperhaltung und Bewegung – ein nicht zu unterschätzender Zusammenhang: Information und Übungen.

Samstag, den 19. Oktober 2019

Das Handtuch als Koordinationshilfe

Tipps und Tricks mit dem Handtuch. (Wiederholung des Workshops vom 17.10.15)

jeweils 9.30 – 12.00 im Trilapark, Untere Brühlstrasse 11 , 4800 Zofingen

Kosten 90.- pro Einheit , Bezahlung am Kurstag

Anmeldung frühzeitig per Mail an kontakt@renatelauper.ch

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.