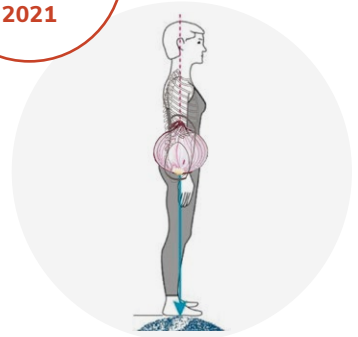


**Kurs-
verschiebung
von März
2021**

09.–10. Juli 2021

Antara® Teil 2 – Körperhaltung, Fehlhaltung, Korrektur

Aufrechte Körperhaltung, ein funktionelles Core-System und «ein gesunder Rücken» gehören zusammen und bedingen sich gegenseitig. Um diese Wechselwirkung zu nutzen, muss man die aufrechte Haltung und die gängigen Fehlhaltungen anatomisch verstehen. Mit einem guten Auge kann man Körperhaltungen präzise korrigieren und das Wohlbefinden und die Schönheit der TeilnehmerInnen optimieren.



Kursinhalt

- Anatomische Definition einer aufrechten Körperhaltung
- Tasten des Core-Systems
- Anleitungen und Vertiefung der Core-Übungen - Integration der Handlungsanleitungen in die aufrechte Haltung
- Erkennen der üblichen und der individuellen Fehlhaltungen
- Handlungsanalyse und Haltungskorrektur im Alltag, beim Sitzen, im Stehen, beim Arbeiten
- Vertiefen der Antara®Core-Arbeit aus Teil 1
- Üben der Anleitung für die KundInnen/ PatientInnen

Kursziel

- Die Teilnehmenden
- verstehen die aufrechte Haltung als anatomisches Modell
 - verstehen die Lendenlordose
 - verstehen die Statik (Inklination)
 - erkennen Fehlhaltungen
 - können Fehlhaltungen korrigieren
 - können Handlungs-Information für den Alltag vermitteln
 - können die Antara®Core-Übungen anleiten, überprüfen und in die aufrechte Körperhaltung integrieren
 - argumentieren und empfehlen die Antara®Core-Arbeit

Dozentin

Karin Albrecht, Fachlehrerin für Körperhaltung, Stabilisation und Beweglichkeit

Kursinfo

Theorie & Praxis

14 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

Weitere Antara® Aufbaukurse folgen 2022

Voraussetzung

Massage Grundausbildung,
therapeutische Ausbildung

📅 Fr – Sa, 09. – 10. Juli 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asm-Mitglieder CHF 380.00

👥 Nichtmitglieder CHF 510.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial, Farbstifte

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn