

28. April 2023

## Spiraldynamik® Kopf und Halswirbelsäule – langer entspannter Nacken

Der Kopf kann sich, durch die Leichtbauweise der Halswirbelsäule, in jede beliebige Richtung drehen. An der HWS ist aber auch die engste Stelle der Wirbelsäule, sozusagen der Knackpunkt: Der schwere Kopf rutscht aus dem Zentrum zu weit nach vorne. Das bedeutet Stress für die Muskulatur. Ist der Kopf nicht mehr in den Stamm integriert, manifestiert sich die Loslösung in unästhetischer vorgeschobener Kopfhaltung, Kopf- und Kiefer-schmerzen oder chronischer Überlastung. In diesem Kurs sind wir auf Spurensuche möglicher Lösungsansätze: Wahrnehmung für koordinierte Kopfhaltung, dreidimensional bewegliche Brustwirbelsäule, Schultern gut platziert und entspannt.



### Kursinhalt

- Überblick in das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- 3D- Anatomie; Knochen und Muskeln
- 3D- Koordination für die archaischen Grundbewegungen der Hand
- Bipolarität, Aufrichtung und 3D- Mobilisation
- Analyse und Einordnung
- Anatomie – Wahrnehmungsschulung: eigene Defizite
- Mobilisationstechniken
- Fallbeispiele und Anwendungen
- Instruktionshilfen für den Alltag

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen den anatomischen Bauplan im Kontext von Evolution und Entwicklung
- erkennen und verändern eigene Haltungsdefizite
- erarbeiten Fallbeispiele
- erlernen Mobilisationstechniken und wenden diese in der Praxis an

### Dozentin

Barbara Eichenberger-Wiesel

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmer

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Freitag, 28. April 2023

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial, Trainingskleidung