

# Kursausschreibung

Yoga & Spiraldynamik® Fortbildung Centro Santillan, Nähe Malaga, Spanien,  
Level Basic/ Intermediate, 18.- 24. März 2018

---

## Event

Die Fortbildungswoche bietet Gelegenheit, in schöner Umgebung tiefer in verschiedene Aspekte des Yoga einzutauchen. Der Morgen beginnt mit einer Meditation oder Pranayama (Atemübungen). Nach dem Frühstück folgt eine Einheit mit theoretischen Inputs der Spiraldynamik® und Asana Praxis. Nach einer ausgedehnten Mittagspause, die Zeit bietet, die Umgebung zu erkunden oder im Garten zu ruhen, zu Lesen, im Salzwasserpool zu schwimmen oder einen kleinen Ausflug in die Umgebung zu machen, folgt am Abend eine weitere Yogaeinheit mit tlw. regenerativer Praxis. An 2 Abenden wird ein Satsang (Gespräch über yogarelevante Themen/ Philosophie) und ein Film zum Thema Yoga angeboten, Mittwochs Nachmittag ist kursfrei.

## Kursziel

Sie erleben, wie sich 1 Woche regelmäßiger Meditation/ Pranayama auf Ihr Befinden auswirkt. Sie verstehen die Zusammenhänge zwischen Yoga Asanas und Anatomie, zwischen Praxis und Theorie. Sie haben die Kompetenz, die anatomisch begründeten Bewegungsprinzipien theoretisch zu verstehen und praktisch nachhaltig umsetzen zu können. Sie haben die Fähigkeit mit gezielten Interventionen die Bewegungsqualität bei sich selbst nachhaltig zu optimieren.

## Kursinhalt

- Kennenlernen der Grundtechniken der Meditation und Pranayama
- Erlernen und Üben der Grundhaltungen der Asana Praxis (Steh-, Sitz-, Dreh- und Umkehrhaltungen, Rückbeugen)
- Üben der regenerativen Praxis des Yoga
- Spiraldynamik® Prinzipien kennenlernen
- 3D-Anatomie Grundlagen kennenlernen: Knochen, Gelenke, Bänder, Muskulatur
- 3D-Bewegungsanalyse: Erkennen von Details und Globalzusammenhang
- Wahrnehmungsschulung: eigene Defizite erkennen und verändern
- manuelle Bewegungsführung: entwickeln neuer Bewegungspotentiale
- Integration der neuen Bewegungsqualität in die Asana Praxis und den Alltag
- Hilfe zur Selbsthilfe für sich selbst, für Klienten, Schüler etc.

## Methodik

Die Lerninhalte werden im Wechsel von verschiedenen Lehr- und Lernformen, in Theorie und Praxis erarbeitet. Die tägliche Meditations-, Pranayama- und Asana- Praxis erweitert das individuelle Yogarepertoire und erleichtert die Integration des Gelernten ins persönliche Bewegungsverhalten und ins tägliche Leben. Die Dozenten unterstützen die Kursteilnehmenden individuell.

## Hinweis

Ein adäquater Versicherungsschutz (Unfall/Diebstahl etc.) ist Sache der/s Kursteilnehmenden Programmänderungen wie notfalls personelle Umbesetzung bleiben vorbehalten. Spiraldynamik® ist eine international registrierte und geschützte Marke. [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

## Kurshinweis

Buchempfehlung:

Medical Yoga 1 und 2, Dr. C. Larsen, C. Wolff, E. Hager- F. TRIAS Verlag, Stuttgart. Erhältlich im Buchhandel.

Medical Yoga Professional, Dr. C. Larsen, T. van Lessen, E. Hager- F. Thieme Verlag, Stuttgart. Erhältlich im Buchhandel.

Bitte zum Kurs mitbringen:

Bewegungsfreundliche Kleidung, am besten nicht zu „schlabbrig“, da das das Erkennen und ev. Korrigieren von Haltungen erleichtert. Ev. Schreibunterlagen.

## Kursausschreibung

Yoga & Spiraldynamik® Fortbildung Centro Santillan, Nähe Malaga, Spanien,  
Level Basic/ Intermediate, 18.- 24. März 2018

### Leitung

Hager, Ekkehard und Hager-Forstenlechner, Eva

### Daten und Zeiten

Sonntag, 18.03.2018 18.00 - 20 Uhr (2h)  
Montag, 19.03.2018 07.30 – 08.30 Uhr, 10- 13 Uhr, 17- 19 Uhr (6h)  
Dienstag, 20.03.2018 07.30 – 08.30 Uhr, 10- 13 Uhr, 17- 19 Uhr, 20.30- 21.30 Uhr (7h)  
Mittwoch, 21.03.2018 07.30 – 08.30 Uhr, 10- 13 Uhr, nachmittags frei (4h)  
Donnerstag, 22.03.2018 10- 13 Uhr, 17- 19 Uhr ,20.30- 21.30 Uhr (6h)  
Freitag, 23.03.2018 07.30 – 08.30 Uhr, 10- 13 Uhr, 17- 19 Uhr (6h)  
Samstag, 24.03.2018 07.30 – 08.30 Uhr, 10- 13 Uhr (4h)  
(Gesamt 35 h á 60 Minuten Unterricht )

### Kursadresse

Centro Santillan  
Ctra. Macharaviaya. Km 3  
Rincón de la Victoria,  
29730 Málaga, Spanien  
Tel.: (00 34) 952 40 09 49  
mail: info@centrosantillan.com

### Kurskosten

EUR 630

Earlybird: bei schriftlicher Anmeldung bis 31.10.2017: EUR 580

Bei Buchung einer 2. Kurswoche (11.-17. oder 4.-10. März 2018) kostet die 2. Woche EUR 530

Earlybird: bei schriftlicher Anmeldung für eine zweite Kurswoche bis 31.10.2017 kostet diese: EUR 480

Hotelkosten: (zahlbar gemeinsam mit den Kurskosten, da so 10% der Hotelkosten gespart werden)

EUR 108/ Nacht/ Person im Doppelzimmer, incl. Vollpension; Einzelzimmerzuschlag EUR 35/ Nacht/ Person

### Teilnehmerzahl

Min. 15 | Max. 30

### Organisator

Mag. Eva Hager- Forstenlechner, Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind

Büro: Kirchenstr. 13, 5300 Hallwang, Österreich

Telefon +43 (0)69910203433 | eva@spiraldynamik-yoga.at | www.spiraldynamik-yoga.at

## Anmeldung

**Yoga & Spiraldynamik® Fortbildung Centro Santillan, Nähe Malaga, Spanien,  
Level Basic/ Intermediate, 18.- 24. März 2018**

---

Hiermit melde ich mich verbindlich für oben genannte Fortbildung an.

**Bitte per Post (Büro Adresse) oder Scan an oben stehende Kontaktperson einsenden**

Kursleitung: **Eva Hager-Forstenlechner, Ekkehard Hager**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Land PLZ Ort: \_\_\_\_\_

Tel: P/G: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Hotelübernachtung vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ März 2018

Bitte auswählen:

- Doppelzimmer (EUR 108; incl. Vollpension/ Nacht/ Person)  
mit: (bitte Zimmer PartnerIn angeben): \_\_\_\_\_
- Einzelzimmer (Zuschlag EUR 35/ Nacht/ Person)

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen

- Einmalzahlung bei Anmeldung (100% Hotel- und Kurskosten)
- Anzahlung bei Anmeldung (50% Hotel- und Kurskosten), Restzahlung bis 15. Jänner 2018

### **Teilnahmebedingung**

Anmeldung und Bestätigung

- ▶ Schriftliche Anmeldung mit Datum und Unterschrift an Organisator senden
- ▶ Unbedingt gewünschte Zahlungsart angeben, damit die Anmeldung weiter verarbeitet werden kann (kann nachträglich nicht mehr geändert werden!)
- ▶ Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung
- ▶ Über die Tage der Teilnahme wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt
- ▶ Versäumte Kursteile können nicht nachgeholt werden
- ▶ Annullationskosten-Versicherung empfohlen

## Zahlungsbedingungen

- ▶ für E-Banking unbedingt Rechnungsnummer vermerken
- ▶ Die in der Rechnung angegebenen Zahlungsfristen und Bankverbindungen beachten
- ▶ Spesen zu Lasten des Teilnehmers
- ▶ Barzahlung, Checks oder Kreditkarten nicht möglich

## Abmeldung

Eine Abmeldung muss schriftlich erfolgen (Datum, Poststempel/mail) und ist kostenpflichtig:

- ▶ Vor Kursbeginn: 50% Hotel- und Kurskosten (entspricht Anzahlung). Kann bis spätestens 30 Tage vor Kursbeginn vom Teilnehmer eine teilnahmeberechtigte Ersatzperson gefunden werden, wird die Anzahlung rückerstattet
- ▶ ab 7 Tage vor Kursbeginn: 100% Hotel- und Kurskosten
- ▶ Vorzeitiger Austritt: 50% Hotel- und Kurskosten (entspricht Anzahlung). Zusätzlich werden besuchte Kurstage und Übernachtungen im Hotel anteilsmäßig in Rechnung gestellt
- ▶ Bei unentschuldigtem Fernbleiben wird die gesamte Hotel- und Kursgebühr geschuldet

Programmänderungen vorbehalten.

Es gelten sinngemäß die Geschäftsbedingungen der Spiraldynamik AG unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Hiermit melde ich mich verbindlich für oben genannte Fortbildung vom 18.-24.3.2018 an.

Ich bestätige, die Teilnahmebedingungen gelesen und verstanden zu haben.

Mir ist auch bewusst, dass die An- und Abreise zum Kursort selbst zu organisieren ist.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_