

Spiraldynamik® Lehrgang Basic Move

SALZBURG | 24. OKTOBER 2025

Der Lehrgang ist integrierter Bestandteil der nach den Richtlinien der Yoga Alliance of America (YAA) 200+ zertifizierten Medical YogalehrerInnen Ausbildung des Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind

Event

Die Basisausbildung der Spiraldynamik: Von Kopf bis Fuß alles zum Thema Bewegungskoordination, erkenntnisorientiert und praktisch umsetzbar.

Kursziel

Anatomische Grundkenntnisse, Präzision der Asanas sowie Verständnis des spiraldynamischen Bewegungskonzeptes werden lebendig miteinander vernetzt. Im Zentrum stehen die Wahrnehmung und Arbeit an sich selbst. Mehr Know-How und Sicherheit in Unterricht, persönlichem Training und Alltag.

Kursinhalt

Spiraldynamik-Grundlagen, 3D-Anatomie

- ▶ Kennenlernen der spiraldynamischen Prinzipien
- ▶ Aufbauen eines zusammenhängenden anatomischen Verständnisses

Körperwahrnehmung, taktile Hilfe

- ▶ Bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers, individuelle Probleme sehen und verstehen lernen
- ▶ Hilfe zur Selbsthilfe
- ▶ Bewegungsführung erlernen

Umsetzen in die Praxis

- ▶ Haltungsschwächen und ungünstige Bewegungsmuster bei sich und bei anderen frühzeitig erkennen und intervenieren können
- ▶ Bewegungskoordination im Yoga, in den Asanas und im Alltag verbessern
- ▶ Erkennen von Chancen für strukturelle Veränderung
- ▶ Das Zusammenwirken von Ausdruck, Körperhaltung und Struktur verstehen und beeinflussen lernen

Psychologie des Körperbewusstseins

- ▶ Körperliches Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Entscheidungsfähigkeit aufbauen
- ▶ Eigene innere Stärke, Ruhe und Präsenz entwickeln

Der Lehrgang Basic ist in Wochenenden oder Wochen gegliedert. Grobeinteilung: Grundlagen, Kopf - Becken, Wirbelsäule - Brustkorb - untere Extremitäten inklusive Hüfte, obere Extremitäten inklusive Schulter - Zusammenfassung; Techniktraining; weitere Anwendungen; Evaluation

Methodik

Die 3D-Anatomie wird anhand klassischer Yoga Asanas erarbeitet. Theorie und Praxis halten sich die Waage: entdecken, üben, bewegen, reflektieren und fragen prägen die Unterrichtsatmosphäre. Die Zeit zwischen den einzelnen Kursteilen gilt dem Selbststudium. Konkrete Inputs und Zielsetzungen erleichtern und strukturieren diesen Prozess (Zeitaufwand etwa 2-3 Stunden wöchentlich).

Leitung

Eva Hager- Forstenlechner und Ekkehard Hager

Daten | Lektionen

Siehe Zeitplan der gesamten 200+ Medical YogalehrerInnen- Ausbildung (YLA), deren integrierter Bestandteil der Lehrgang Spiraldynamik Basic Move ist.

Kurskosten € 1.980,00 (CHF 2.430) (s.a. Anmeldeformular Zahlungsarten)

Kursadressen (siehe auch genauer Zeitplan der Ausbildung)

- ▶ Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind, Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg/ A
- ▶ Centro di Meditazione Kushi Ling, Alle Fontane, Laghel 19, CP 118, I-38062 Arco/Lago di Garda (TN) Italien

Teilnehmerzahl min. 15 | max. 24

Organisator

Spiraldynamik Akademie AG
Südstrasse 113
CH-8008 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68
Fax: +41 (0)43 222 58 69
E-Mail: akademie@spiraldynamik.com

Kontaktperson für Information und Anmeldung

Mag. Eva Hager - Forstenlechner
Mobil: +43(0)699 102 03433
Kirchenstrasse 13
A-5300 Hallwang
E-Mail: eva@spiraldynamik-yoga.at

Anmeldung

LEHRGANG BASIC MOVE | 24. OKTOBER 2025

Hiermit melde ich mich verbindlich für oben genannten Lehrgang an.
Bitte per Post oder Scan an obenstehende Kontaktperson einsenden

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

Name (incl. Akad. Titel): _____ Vorname: _____

Straße: _____ Land PLZ Ort: _____

Tel: P/G: _____ Beruf: _____

E-Mail: _____ CODE: 753

Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen

- Einmalzahlung (€ 1.980/ CHF 2.430): Anzahlung (€ 334/ CHF 500), Restzahlung vor Kursbeginn
- Ratenzahlung (€ 2.114/ CHF 2.630): Anzahlung (€ 334/ CHF 500), Restzahlung in 4 Raten á € 445/ CHF 532, 50
- Ermässigte Kursgebühr Studenten < 27 Jahre (€ 1.760/ CHF 2.160) mit Einmalzahlung (Nachweis beilegen)
- Ermässigte Kursgebühr in Ratenzahlung (€ 1.894/ CHF 2.360) (Nachweis beilegen) Anzahlung (€ 334/ CHF 500), Restzahlung in 4 Raten á € 390
- Wiederholer/in mit Einmalzahlung (€ 1.100/ CHF 1.350) (Nachweis beilegen- Zertifikat abgeschlossener Basic)

Teilnahmebedingung

Anmeldung und Bestätigung

- ▶ Schriftliche Anmeldung mit Datum, Unterschrift und Diplommkopien an Kontaktperson bzw. 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
- ▶ Bei lückenloser Teilnahme wird ein Zertifikat ausgestellt
- ▶ Versäumte Kursteile können nach Möglichkeit nachgeholt werden, ein Anspruch darauf besteht jedoch nicht
- ▶ (Bearbeitungsgebühr CHF 100.00/€ 67.00)
- ▶ Annullationskosten-Versicherung empfohlen
- ▶ Information zu Lehrmitteln wie Literatur, Skelettmodell etc. erfolgt mit Bestätigung

Zahlungsbedingungen

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

Zahlungsarten

- ▶ Einmalzahlung (€ 1.980 / CHF 2.430): Anzahlung, € 334/ CHF 500 Restzahlung vor Kursbeginn
- ▶ Ratenzahlung (€ 2.134/ CHF 2.630): Anzahlung € 334 / CHF 500 Restzahlung terminiert in 4 Raten á 450 € / CHF 532, 50
- ▶ Ermässigte Kursgebühr Studenten < 27 Jahre € 1.760 / CHF 2.160 mit Einmalzahlung: Anzahlung € 334/ CHF 500 Restzahlung vor Kursbeginn (Nachweis beilegen)
- ▶ Ermässigte Kursgebühr in Ratenzahlung (€ 1.914/ CHF 2.360): Anzahlung € 334/ CHF 500 , Restzahlung terminiert in 4 Raten á € 395 (Nachweis beilegen)
- ▶ Kurskosten für Wiederholer mit Einmalzahlung: € 1.100/ CHF 1.350

Die Rechnungserstellung erfolgt für in der Schweiz und im Fürstentum Lichtenstein wohnhafte Personen ausschliesslich in Schweizer Franken. Bei Personen mit Wohnsitz in den übrigen Ländern erfolgt die Verrechnung in dem ausgewiesenen Eurobetrag.

Abmeldung

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

- ▶ Vor Kursbeginn: CHF 500.00/€ 334 (entspricht Anzahlung).
- ▶ Vorzeitiger Austritt: CHF 500.00/€ 334 (entspricht Anzahlung). Besuchte Kurstage werden anteilmässig in Rechnung gestellt
- ▶ Bei unentschuldigtem Fernbleiben wird die gesamte Kursgebühr geschuldet
- ▶

Programmänderungen vorbehalten. Es gelten die Geschäftsbedingungen der Spiraldynamik AG unter www.spiraldynamik.com