

# Spiraldynamik® Lehrgang Basic Move

SALZBURG | 29. OKTOBER 2021

**Der Lehrgang ist integrierter Bestandteil der nach den Richtlinien der Yoga Alliance of America (YAA) 200+ zertifizierten 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+ 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](mailto: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](mailto:eva@spiraldynamik-yoga.at)

# Anmeldung

LEHRGANG BASIC MOVE | 29. OKTOBER 2021

---

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](http://www.spiraldynamik.com)

## Ausschreibung

**Event:** Die Ausbildung vermittelt in insgesamt mehr als 200 Stunden die notwendigen Grundlagen für einen Yoga-Unterricht auf Basis des klassischen Hatha Yoga und den anatomischen Prinzipien der Spiraldynamik®.

**Kursziel:** Schwerpunkte unserer Ausbildung sind Asana-Technik und anatomisch korrektes Alignment. Sicherheit in Asana-Praxis und Anatomie sowie solide Grundkenntnisse in Pranayama, Yoga-Philosophie, Didaktik, Stundenaufbau und Unterrichts-Sequenzen.

### Kursinhalt:

Yoga-Technik und Praxis:

Asanas und deren korrekte Ausführung, Pranayama, Mantra und Meditation, Aufbau von Yoga-Klassen, Unterrichtsmethoden, Gebrauch von Hilfsmitteln, verbale und taktile Hilfestellung

Anatomie und Physiologie:

Spiraldynamik® Grundlagen, 3D- Anatomie werden im integrierten Spiraldynamik® Basic Yoga Lehrgang vermittelt (Anmeldung erfolgt separat), Körperwahrnehmung und Bewegungskoordination

Yoga Philosophie und Ethik:

Yoga Sutren von Patanjali, Bhagavad Gita, Ethik von YogalehrerInnen

**Methodik:** Theorie und Praxis halten sich die Waage: entdecken, üben, bewegen, reflektieren und fragen prägen die Unterrichts Atmosphäre. Die Zeit zwischen den einzelnen Kursteilen gilt dem Selbststudium. Konkrete Impulse und Zielsetzungen erleichtern und strukturieren diesen Prozess. Eigene Praxis und Unterrichtshospitationen. (Zeitaufwand ca. 2- 3 Stunden wöchentlich).

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

### Daten/ Lektionen:

1. WE	29.-31. Oktober 2021	Intro
2. WE	3.-5. Dezember 2021	Stehhaltungen
3. WE	7.-9. Jänner 2022	Sitzhaltungen
4. WE	4.-6. Februar 2022	Vorwärtsbeugen
5. WE	4.-6. März 2022	Drehhaltungen
6. WE	8.-10. April 2022	Rückbeugen
Kushi Ling/I	15.-20. Mai 2022	Intensivwoche
7. WE	10.-12. Juni 2022	Umkehrhaltungen und Regen. Praxis
8. WE	29.-31. Juli 2022	Philosophie Eberhard Bär
9. WE	16.-18. September 22	Spiraldynamik Prüfung
10. WE	7.-9. Oktober 2022	Yoga Abschlussprüfung

**Termine Wochenenden:** Freitag 17-20 Uhr, Samstag 9-18 Uhr, Sonntag 9- 13.30 Uhr

Intensivwoche Kushi Ling: 4 volle (Mo.–Do.) und 2 halbe Kurstage (So. 14- 18 Uhr; Fr. 7.30- 13 Uhr)

**Kursadressen:** Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind, Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg/ A;  
Centro di Meditazione KUSHI LING, Laghel 19, 38062 Arco/TN, Italien

**Kurskosten:** € 1.980 (zusätzlich fallen an: die Gebühr für den Spiraldynamik® Basic Yoga Lehrgang (nochmal 1.980 €), die Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Centro Kushi Ling für die Intensivwoche am Gardasee (ca. € 300 + Anfahrtskosten), Kosten für den Eigenerwerb von Büchern etc.)

**TeilnehmerInnenzahl min/ max.:** 15/ 24

**Information & Anmeldung:** Eva Hager-Forstenlechner

## Anmeldung

Hiermit bestätige ich, für den Lehrgang Spiraldynamik® Basic Yoga Beginn 29. Oktober 2021 angemeldet zu sein und melde ich mich verbindlich für folgenden Lehrgang an:

YogalehrerInnen- Ausbildung 2021 2022- RYTT 200+ mit integriertem  
Lehrgang Spiraldynamik® Basic Yoga

Kursleitung: Eva Hager-Forstenlechner, Ekkehard Hager, Eberhard Bähr (Philosophie)

Kursbeginn: 29. Oktober 2021

Name (incl. Akad.Titel): \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

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

Tel.: Privat \_\_\_\_\_ geschäftl.: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Datum/ Ort: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen:

- Einmalzahlung: (€ 1.980) Anzahlung: € 350, Restzahlung vor Kursbeginn
- Ratenzahlung: (€ 2.150) Anzahlung: € 350, Restzahlung terminiert in 4 Raten á € 450

Bitte einsenden an **Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind**, (2 Möglichkeiten)

- 1.) Per Scan an: **eva@spiraldynamik-yoga.at**
- 2.) Per Post an: Eva Hager- F., Kirchenstr. 13, 5300 Hallwang, Österreich

### **Teilnahmebedingungen- Anmeldung und Bestätigung:**

- Schriftliche Anmeldung mit Datum, Unterschrift an Eva Hager- Forstenlechner, **Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind** senden (Seite 2 + 3)
- Unbedingt gewünschte Zahlungsart angeben, damit die Anmeldung weiterverarbeitet werden kann (kann nachträglich nicht mehr geändert werden, bzw. nur gegen eine Bearbeitungsgebühr von € 30,-)
- Nach Eingang der Anmeldung erfolgen die schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung
- Bei lückenloser Teilnahme und bestandener Prüfung wird ein Zertifikat ausgestellt (Toleranz Fehlzeiten: 1 Wochenende **oder** 2 Kurstage)
- Versäumte Kursteile können nach Möglichkeit nachgeholt werden, ein Anspruch darauf besteht nicht
- Annulationskosten- Versicherung empfohlen
- Information zu Lehrmitteln wie Literatur, Skelettmodell etc. erfolgt mit Anmeldebestätigung

### **Zahlungsbedingungen:**

- Für e- banking unbedingt Rechnungsnummer vermerken
- Die in der Rechnung angegebenen Zahlungsfristen und Bankverbindungen beachten
- Spesen zu Lasten des/r TeilnehmerIn
- Barzahlung, Schecks oder Kreditkarten nicht möglich

### **Zahlungsarten:**

Einmalzahlung: € 1.980

Ratenzahlung: € 2.150

- Einmalzahlung: Anzahlung (€ 350), Restbetrag vor Kursbeginn
- Ratenzahlung: Anzahlung (€ 350), Restzahlung terminiert in 4 Raten á € 450 (€ 170 mehr)

### **Abmeldung:**

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

- Vor Kursbeginn: € 350 (entspricht Anzahlung).
- Vorzeitiger Austritt: € 350 (entspricht Anzahlung). Besuchte Kurstage werden anteilmäßig in Rechnung gestellt
- Bei unentschuldigtem Fernbleiben wird die gesamte Kursgebühr geschuldet.

Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen, verstanden und akzeptiert:

Datum/ Ort: \_\_\_\_\_

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