

www.drehpunkt.at



DREHPUNKT SEMINARE

Winter/Frühjahr 2015

A-6900 Bregenz
Mariahilfstraße 29
schoeller 2welten
Spinnerei Süd
T +43 (0)5574/62 6 91
F +43 (0)5574/62 6 91-4
e-mail: info@drehpunkt.at

Studio für ganzheitliche Bewegung





Liebe Drehpunkt KundInnen, Liebe LeserInnen

„Volle Fahrt voraus!“ als Lebensmotto der letzten Jahrzehnte hat sich überholt. Entwicklung und Zusammenarbeit, Potentiale entfalten, die in sich schlummernden Möglichkeiten auszuschöpfen, sich im Netzwerk mit anderen sinnvoll zu erleben, Innehalten, nachspüren, auf die leisen Töne hören und das eigene Tun, die eigenen Motive überdenken werden als Qualitäten wieder notwendiger und gefragter. Dabei geht es auch um mehr Lebensqualität durch eine bessere Balance der produktiven und regenerativen Kräfte in sich selbst. Einen Ort und ein Umfeld zu schaffen an dem Menschen über das Mittel ganzheitlicher Bewegung zu solchen Themen einen Zugang bekommen ist unser Anliegen. Sie finden im aktuellen Programm fortlaufende Kurse in Tai Chi, Yoga, Feldenkrais, Bauchtanz, Qi Gong und anderem.

Neben der Bones for Life - Übungsleiter Ausbildung bieten wir im auch neuen Jahr Trainings mit bewährten Gastlehrern wie die Lomi Lomi Massageausbildung mit Christoph und Margarete Bundschu, die Tantra Seminarreihe „Näher zu Dir“ mit Jörg Adolphs oder das Intensivseminar „Der innere und äußere Tanz“ mit Fawzea Al Rawi an.

Wir freuen uns, Sie bei uns willkommen zu heißen!
Georg und Christiane Feuerstein





Somatic Learning	Feldenkrais, Sehtraining, Bones for Life, Sounder Sleep	ab Seite 4
Tanz	Zumba, Tanz des Bauches, der Innere und äussere Tanz!	ab Seite 9
Meditation	Tai-Chi, Zazen, Bodhi Path, Yoga, Qi Gong	ab Seite 12
Gesundheit	Burn Out, Gesundheitsaufstellung, Tantra	ab Seite 16
Ausbildungen, Training	LOMI LOMI – hawaiianische Massagekunst, Bones for Life Zertifikatstraining	ab Seite 20
Drehpunkt Praxis	Ganzheitliche Behandlungsmethoden, Angebote	ab Seite 24
Sonstiges	Anmeldung, Anfahrt	ab Seite 27

www.drehpunkt.at



Feldenkrais-Methode



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	Jahresgruppe A	13. Jän. '15	Georg Feuerstein	dienstags	20.00-21.30 Uhr	fortlaufend
	Jahresgruppe B	14. Jän. '15	Georg Feuerstein	mittwochs	15.15-16.45 Uhr	fortlaufend
	Jahresgruppe C	12. Jän. '15	Georg Feuerstein	montags	18.15-19.45 Uhr	fortlaufend
	Basiskurs	19. Jän. '15	Georg Feuerstein	montags	09.15-10.45 Uhr	10
	Kurs	20. Jän. '15	Georg Feuerstein	dienstags	09.15-10.45 Uhr	10
	Themenworkshop	14. Feb. '15	Georg Feuerstein	Samstag	09.00-13.00 Uhr	
	Kurs in FELDKIRCH	22. Jän. '15	Georg Feuerstein	donnerstags	09.00-10.30 Uhr	10
Frühling	Jahresgruppe A	14. Apr. '15	Georg Feuerstein	dienstags	20.00-21.30 Uhr	fortlaufend
	Jahresgruppe B	15. Apr. '15	Georg Feuerstein	mittwochs	15.15-16.45 Uhr	fortlaufend
	Jahresgruppe C	13. Apr. '15	Georg Feuerstein	montags	18.15-19.45 Uhr	fortlaufend
	Basiskurs	13. Apr. '15	Georg Feuerstein	montags	09.15-10.45 Uhr	10
	Kurs	14. Apr. '15	Georg Feuerstein	dienstags	09.15-10.45 Uhr	10
	Themenworkshop	09. Mai '15	Georg Feuerstein	Samstag	09.00-13.00 Uhr	
	Kurs in FELDKIRCH	16. Apr. '15	Georg Feuerstein	donnerstags	09.00-10.30 Uhr	10

Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais-Methode wurde vom israelischen Physiker Moshé Feldenkrais entwickelt. Feldenkrais ist ein neuer Weg zu ganzheitlichem Lernen, Entspannung, natürlicher Beweglichkeit und besserem Umgang mit den eigenen Ressourcen. Unabhängig vom Alter und körperlichen Voraussetzungen fördert Feldenkrais die Kreativität im Denken und Handeln und führt zu mehr Wohlbefinden und Erholung.

Über die spielerische Erkundung von Bewegung werden dem Nervensystem neue Informationen über funktionale Zusammenhänge und Abläufe gegeben.

Die Bewegungen, mit denen Sie in der Unterrichtsstunde experimentieren, verbessern Ihre Fähigkeit zur Selbstorganisation. Sie lernen, wie Sie eine beliebige Absicht einfacher, zweckmäßiger, leichter und befriedigender in Handlung umsetzen können. Sie entwickeln angenehm geschmeidige und anmutige Bewegungen und erweitern Ihr persönliches Potential und Ihre Leistungsfähigkeit.



Themenworkshops

**„Augenblick und Weitblick“ –
Integration der Augen in alltägliche Handlungen**

Sa, 14. Feb. '15, 09.00-13.00 Uhr

„Beckenboden - Kraft & Leichtigkeit“ –

Sa, 9. Mai. '15, 09.00-13.00 Uhr

Vorankündigung: Sommerwochen

„Urlaub im eigenen Körper“ –

27. - 31. Juli '15, Mo-Fr 09.00-10.30 Uhr

03. - 07. August '15, Mo-Fr 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten

Jahresgruppe monatl. Euro 75,-

Kurse 10 Einheiten Euro 168,-

Themenworkshops Euro 95,-

Sommerwoche Euro 98,-

Studio für
ganzheitliche
Bewegung



Ganzheitliches Sehtraining

Saison	Art	Datum	mit	Zeit
Winter	Intensivtag	Samstag, 21. Feb. '15	Maria Hartmann	09.00 bis 17.00 Uhr

Natürlich besser sehen – mit frischem Blick und entspannten Augen!

Ganzheitliches Sehtraining ist eine bewährte Methode zur Verbesserung der Sehkraft und der Wahrnehmungsfähigkeit. Es dient der Regeneration und Gesundheitsvorsorge. Viele Beschwerden oder Fehlsichtigkeiten sind auf Anstrengung und Stress, Bewegungsmangel, schlechte Beleuchtung, Bildschirmbelastung und Erschöpfung des Sehapparates zurück zu führen. Das visuelle System wird dauernd beansprucht und oft überfordert. Mit ganzheitlichem Sehen kommen wir unserem persönlichen Sehen mit seinen Gewohnheiten, Möglichkeiten, Grenzen und Schönheiten auf die Spur. Wir können dabei unseren Augen sehr viel Gutes und Wohltuendes tun, wir können sie stärken.

Wir arbeiten mit ...

- entspannenden und entlastenden Übungen
- vitalisierenden und stärkenden Techniken
- Farben, Massagen, Anregungen für die innere Bildwelt
- Tipps für die Bildschirmarbeit
- Informationen über den Ablauf des Sehens
- vielen praktischen Anregungen und bewährten, erprobten Methoden.

Seminarleitung: Maria Hartmann
Kursleiterin für Integratives Sehtraining

Kosten

Intensivtag: Euro 132,-



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Frühling	Intensivwochenende	06.-08. März '15	Georg Feuerstein	Fr/Sa/So	siehe Beschreibung	

Der Schlaf ist die Quelle der Vitalität, Leistungskraft, Kreativität und Lebensfreude! Im Schlaf regenerieren wir unsere Körperzellen, es finden körperliche und seelische Entgiftungsvorgänge statt. Ziel des Seminars ist, die eigene innere Uhr wieder „einzustellen“, so dass die Rhythmen von Aktivität und Ruhe für den eigenen Körper wieder funktionieren.

Sounder Sleep-Methode: Tieferer Schlaf – fit am Tag

Michael Krugman, Begründer der Methode, vereint verschiedene Atem- und Bewegungs-Techniken. Mit verblüffend kleinen, sanften Bewegungen, den sogenannten Minimoves, gelingt es, die Spannung im autonomen Nervensystem in einen Ausgleich zu bringen. Diese Wiederherstellung des ursprünglichen Atemrhythmus ermöglicht einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Sounder Sleep Intensivwochenende

Freitag Infotainment 19.00-21.30 Uhr, Samstag Seminar 10.00-17.00 Uhr, Sonntag Seminar 10.00-16.00 Uhr

Kosten

Intensivwochenende Euro 205,-

Bones For Life

Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	Vormittag	22. Jän. '15	Georg Feuerstein	mittwochs	09.15-10.30 Uhr	10
	Abend	22. Jän. '15	Georg Feuerstein	donnerstags	18.15-19.30 Uhr	10
Frühling	Vormittag	15. Apr. '15	Georg Feuerstein	mittwochs	09.15-10.30 Uhr	10
	Abend	16. Apr. '15	Georg Feuerstein	donnerstags	18.15-19.30 Uhr	10

Knochen sind ein lebendiges und dynamisches Organ, das sich unaufhörlich selbst erhält und erneuert. Die kontinuierliche Regeneration von Knochengewebe ist abhängig von gewichtsbelastenden, körperlichen Aktivitäten in Achsenausrichtung, eingebettet in multidimensionelle, organische Bewegungen. Denn eine dumpfe Einzelbewegung ist nicht in der Lage, genügend spezifischen Druck zu erzeugen, um den Knochen zu stärken. Es wird zu dynamischen, kraftvollen Bewegungen in Sicherheit ermutigt. Die eigene Stabilität und Flexibilität wird angeregt, das Gleichgewicht verbessert.

Kosten

Kurs 10 Einh. Euro 168,-



Der innere und äussere Tanz!

9

Saison	Art	Datum	Zeit	mit
Frühling	Intensivseminar	Sa 13. - So, 14. Juni '15	Sa, 11.00-18.00 Uhr/So, 10.00-17.00 Uhr	Fawzia Al Rawi

Frauen sind sich der Welt bewusst und kennen die Geheimnisse ihrer Wandlung.

Ein Wochenende basierend auf Orientalischem Tanz, Ritualen, Meditation zur Förderung des Weiblichen Bewusstseins und zur Aktivierung des Flusses im Körper. Die Vereinigung von Geistigem und Körperlichem, Mysticism und Materie, Wissenschaft und Gebet, die magische Natur der Frau und der Alltag im Licht der Gegenwart und Zukunft.

Kosten

Intensivseminar: Euro 205,-



Tanz des Bauches

Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	Tanz des Bauches	05. Feb. '15	Christl Hackspiel	donnerstags	20.15-21.45 Uhr	8
Frühling	Tanz des Bauches	16. Apr. '15	Christl Hackspiel	donnerstags	20.15-21.45 Uhr	8

Bauchtanz

Seit jeher wird er von Frauen getanzt und ist für jede Frau erlernbar. Der spielerische Umgang mit dem eigenen Körper bietet die Möglichkeit, sich auf neue Art kennen- und mögen zu lernen. Das gemeinsame Tanzen mit Frauen schafft Verbindung und Stärke. An diesen zehn Abenden lernen Sie in entspannter Atmosphäre grundlegende Bewegungen des Bauchtanzes kennen.

„Geh das große Abenteuer mit dir selbst ein und erforsche dein Universum“. (Fawzia Al-Rawi)

Kosten

Kurs 8 Einheiten: Euro 138,--



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	Zumba	18. Feb. '15	Sabrina Passon	mittwochs	20.15-21.15 Uhr	6
Frühling	Zumba	15. Apr. '15	Sabrina Passon	mittwochs	20.15-21.15 Uhr	6
	Zumba Party	13. Feb. '15	Sabrina Passon	Freitag	19.00-21.00 Uhr	1

Zumba

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.

Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Training. Die Tanzbewegungen und -schritte sind problemlos zu erlernen und es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Allen Teilnehmern wird es leichtgemacht, sich zu entspannen und sich auf die Musik einzulassen. In diesem Kurs vereinen wir Tanz und Fitness zu feurigen lateinamerikanischen

Rhythmen wie Salsa, Merengue, Cumbia, Samba etc. Durch die ansteckende Musik und die leicht nachzunehmenden Tanzschritte verleiht ihnen Zumba-Fitness das Gefühl wundervoller Lebensenergie. Sowohl Tänzer wie auch Nichttänzer können sich einfach fallen lassen und Spaß haben.

Kosten

Kurs 6 Einheiten: Euro 98,-

Party 1 Abend Euro 20,-



Zazen Meditation / Bodhi Path - Atemmeditation



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	offene Gruppe Zazen	13. Jän. '15	Dr. Manfred Hellrigl	dienstags	18.15-19.45 Uhr	fortlaufend
	offene Gruppe Bodhi Path	12. Jän. '15	MMag. Claudia Vögel	montags	20.00-21.00 Uhr	fortlaufend
Frühling	offene Gruppe Zazen	14. Apr. '15	Dr. Manfred Hellrigl	dienstags	18.15-19.45 Uhr	fortlaufend
	offene Gruppe Bodhi Path	13. Apr. '15	MMag. Claudia Vögel	montags	20.00-21.00 Uhr	fortlaufend

Zazen heißt „einfach sitzen“.

Zwei Mal dreißig Minuten in Stille sitzen, dazwischen zehn Minuten Gehmeditation. Einfach nur da sein. Ohne Handy-Gebimmel, ohne To do-List, ohne Hektik und Stress. Indem wir in unserem üblichen Tun innehalten und der Achtsamkeit schenken, was gerade ist, können wir unseren Körper entspannen, den Geist beruhigen, die Seele erfrischen. Einfach nur sitzen. Den Atem beobachten. In die Stille lauschen.

Bodhi Path – Geistesruhe (tibetisch Shine)

Diese über 2500 Jahre alte Meditationsform ist eine Methode, uns selber zu spüren und auf diese Weise innere

Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen. Wir verlangsamen unsere Wahrnehmung, „entspannen“ uns und können somit mit Offenheit und Unvoreingenommenheit auf alltägliche Herausforderungen zugehen. Es entsteht ein echtes Verständnis für uns und somit für andere. Erklärungen über unsere Wahrnehmung und Übungen wechseln sich ab.

Zu den offenen Gruppen ist jede/r herzlich willkommen, es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Kosten

Euro 9– pro Einheit/Euro 20,– monatlich



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	Kurs	21. Jän. '15	Algund Egger	mittwochs	18.00-19.25 Uhr	10
Frühling	Kurs	15. Apr. '15	Algund Egger	mittwochs	18.00-19.25 Uhr	10

Yoga wirkt – Körperliche Gesundheit und innere Ruhe

Die Yogahaltungen erscheinen statisch, entwickeln aber eine starke, innere Dynamik. Geübt wird in verschiedenen Ausgangsstellungen, den Asanas: Nicht nur Muskeln, Sehnen und Knochen werden angesprochen, sondern die Einheit von Körper und Geist gefördert. Wirbelsäule und Gelenke werden beweglicher und die spezielle Tiefenentspannung, die im Yoga erreicht wird, fördert eine Beruhigung der Nerven. Der Blutfluss und die Funktion der Drüsen verbessern sich, die Bauchorgane werden stimuliert und die Verdauungskraft wird angeregt.

Yoga heißt Einheit. Der Atemfluss ist dabei Träger des Prana, der Lebensenergie. So werden neue Kraftquellen in sich selbst erschlossen und die eigene Intuition gestärkt. Yoga kann in jedem Alter erlernt werden.

Kosten

Kurs 10 Einheiten: Euro 168,-

Qi Gong

Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	5 Elemente Qi Gong	20. Jän. '15	Christiane Feuerstein	dienstags	17.15-18.15 Uhr	10
	Pagua Qi Gong	20. Jän. '15	Christiane Feuerstein	dienstags	08.15-09.15 Uhr	10
Frühling	5 Elemente Qi Gong	14. Apr. '15	Christiane Feuerstein	dienstags	17.15-18.15 Uhr	10
	Pagua Qi Gong	14. Apr. '15	Christiane Feuerstein	dienstags	08.15-09.15 Uhr	10

Vorankündigung: Sommerwochen

„Urlaub im eigenen Körper“ – 27.-31. Juli '15, Mo-Fr 19.00-20.30 Uhr sowie 03.-07. Aug '15, Mo-Fr 09.00 - 10.30 Uhr

Qi Gong - Die Quelle für Energie und Gelassenheit im Alltag

„Qi“ steht für die bewegende und vitale Kraft des Körpers, aber auch der gesamten Welt. Es bedeutet Atem, Energie und Fluidum und umfasst viele Ausprägungsformen. „Gong“ als chinesischer Begriff bedeutet Arbeit, Fähigkeit, Können. Somit kann man Qi Gong übersetzen als „stete Arbeit am Qi“ oder „Fähigkeit, mit Qi umzugehen, es zu nutzen“. Bewegungsmeditation, die den Geist zentriert, den Körper und seine Organe stärkt,

die Seele erfrischt. In Fluss kommen und das richtige Maß finden – das Überflüssige von Wichtigem aussortieren lernen. In Kontakt kommen mit der eigenen Energie, austarieren von Anspannung und Entspannung. In sich selber ruhen und geschmeidig in Bewegung bleiben.

Kosten

Kurs 10 Einheiten: Euro 168,- **Sommerwoche** Euro 98,-



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	Tai-Chi (Anfänger.)	21. Jän. '15	Christiane Feuerstein	donnerstags	18.15-19.45 Uhr	10
	Tai-Chi (Fortgeschr.)	24. Jan. '15	Margot Meraner	montags	18.10-19.30 Uhr	10
Frühling	Tai-Chi (Anfänger.)	15. Apr. '15	Christiane Feuerstein	donnerstags	18.15-19.45 Uhr	10
	Tai-Chi (Fortgeschr.)	18. Apr. '15	Margot Meraner	montags	18.10-19.30 Uhr	10

Tai-Chi

Das Tai-Chi Chuan, früher „chinesisches Schattenboxen“ genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte innere Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird. Inzwischen wird es als System der Bewegungslehre angewendet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Es gibt dabei verschiedene Formen: Im Drehpunkt unterrichten wir den Wu Stil. Wir lernen und üben verschiedene Basisübungen wie Einzelbewegungen, Stand- und Atemübungen mit innerer Aufmerksamkeit. Sie dienen dazu, die Bewegungsprin-

zipien zu erlernen, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen und die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden. Aufeinander aufbauen werden die sechs Teile der langen Form erarbeitet und in der Fortgeschrittenengruppe dann weiter praktiziert und vertieft.

Kosten

Kurs 10 Einheiten: Euro 168,-

Pilates



Saison	Art	ab	mit	jeweils	Zeit	Einheiten
Winter	Abend	21. Jän. '15	Daniela Hörcher	mittwochs	17.45-18.45 Uhr	10
	Vormittag	22. Jän. '15	Daniela Hörcher	donnerstags	08.00-09.00 Uhr	10
Winter	Abend	15. Apr. '15	Daniela Hörcher	mittwochs	17.45-18.45 Uhr	10
	Vormittag	16. Apr. '15	Daniela Hörcher	donnerstags	08.00-09.00 Uhr	10
Frühling	Vormittag	15. Apr. '15	Georg Feuerstein	mittwochs	09.15-10.30 Uhr	8
	Abend	16. Apr. '15	Georg Feuerstein	donnerstags	18.15-19.30 Uhr	8

Im Fokus der Pilates Trainingsmethode steht die gezielte Kräftigung des Körperzentrums mit gleichzeitiger Beweglichkeitsschulung der Wirbelsäule und Präzisierung der Körperhaltung.

Rücken stärken & Bauch straffen! Fließende Bewegungsabläufe stimulieren den Beckenboden und die tiefliegenden Muskeln in Rücken und Bauchraum. Entscheidende Aspekte des Pilates Trainings sind die Mitte zu finden, sich mit ihr auseinanderzusetzen, sowie Bewe-

gungen kontrolliert, präzise und gelöst unter angemessenem Einsatz von Kraft und Dehnung auszuführen und damit eine Nachhaltigkeit zu schaffen.

Kosten

Kurs: Euro 154,-



Ort	Seminar	Datum	mit
Bregenz	Weite der Liebe - Mitgefühl und Innere Harmonie	23.-25. Jän. '15	Jörg Adolphs
	Die Stimme des Windes - Hören & Gehört werden	17.-19. Apr. '15	Jörg Adolphs
Laterns	Die Klarheit der Visionen - Vom Ziel zum Weg	24.-26. Juli '15	Jörg Adolphs
	Die Krone der Schöpfung - Transformation & Einheit	16.-18. Okt. '15	Jörg Adolphs

Tantra – „Näher zu Dir“

Jeder Mensch hat ein Grundrecht auf Fülle, Liebe und Glück. Wenn du dich selbst wirklich liebst, deine eigenen Werte erkennst, werden andere deinem Beispiel folgen. Das ist der Fluss der Energie: wer hat, dem wird gegeben. Fülle bringt Fülle. Ausstrahlung, Lebendigkeit und Lebensfreude kommen von innen. Eine unwiderstehliche und erotische Ausstrahlung haben jene Frauen und Männer, die Herrscher sind im eigenen Reich, die sich selbst wertschätzen und ihre Sinnlichkeit und Sexualität leben und lieben.

Zeiten

freitags jeweils 18.00-22.30 Uhr,
samstags 08.00-22.00 Uhr, sonntags 08.00-15.00 Uhr

Kosten

pro Seminar (3 Tage) Euro 299,-
Euro 538,- für Paare

Einzelsitzungen 2 Tage vor/nach den Seminaren
Euro 75,- pro Stunde

LOMI LOMI Zertifikatslehrgang - Hawaiianische Massagekunst



Lomi Lomi ist eine traditionelle Massagekunst des alten Hawaii – eine dynamische, kraftvolle, manchmal auch verspielte und die Sinne anregende Körperarbeit.

Kontinuierlich fließende, kreisende Streichungen mit Händen und Unterarmen sind charakteristisch für diesen Behandlungsstil. Der Anwendungsbereich geht von Wellnessbehandlung bis Tiefengewebsmassage, von Stressmanagement bis Physikalische Therapie. Traditionell wird es in Phasen großer Veränderungen durchgeführt, um dem Klienten die Möglichkeit zu eröffnen, den nächsten Schritt auf seinem Lebensweg zu tun.

Die fünf aufeinander aufbauenden Module von je 2,5 Tagen bilden eine Basis für professionelles Arbeiten mit Lomi Lomi. Neben dem professionell Interessierten ist es offen für alle, die die Macht und Bedeutung des Körpers verstehen sowie die gegenseitige Beeinflussung von Körper, Geist & Gefühl für ihr Wohlergehen nutzen wollen. So kann das Erlernen der Lomi Lomi-

Performance einerseits eine neue berufliche Vision sein, andererseits zu einem größeren körperlichen und geistigen Bewegungsspielraum führen und das Leben auf vielfältige Weise bereichern.

Die Seminarleiter Margarete und Christoph Bundschu haben vor 18 Jahren die hawaiianische Körperarbeit nach Europa geholt und sie sofort schätzen gelernt. Seitdem arbeiten sie „fulltime“ mit ihr in ihrer Privatpraxis für Physiotherapie in Gräfelfing/München und ihren Lomi Lomi-Trainings im In- und Ausland.

Termine

- Teil 1** Fr. 05. Juni – So 07. Juni '15
- Teil 2** Fr. 03. Juli – So. 05. Juli '15
- Teil 3** Fr. 11. Sep. – So. 13. Sep. '15
- Teil 4** Fr. 09. Okt. – So. 11. Okt '15
- Teil 5** Fr. 07. Nov. – So. 09. Nov. '15

Zeiten

Fr 18.00-21.30, Sa 09.30-18.30, So 09.30-16.30 Uhr

Teil 1

Einführung in Flying – Hawaiianische Bewegungsschulung und die Basis dieser Massagekunst, Erlernen des Backstrokes – der Rückenstreichung mit Händen und Unterarmen, Einführung in die Hawaiianischen Lebensprinzipien, Feldenkrais und Yogastretching, Anatomie, Fragen/Antworten

Teil 2

Behandlung der Arme und Beine, Jointrelease: Arbeit an den großen Gelenken – Arm- und Beinkreise, Vertiefung und Korrektur Flying, Vertiefung und Korrektur Backstroke, Feldenkrais und Yogastretching, Living by principle: die Hawaiianischen Lebensprinzipien im Alltag, Anatomie und Physiologie, Fragen/Antworten

Teil 3

Behandlung Vorderseite, Vertiefung Flying, Backstroke: Variationen in Rhythmus, Tiefe, Geschwindigkeit, Anatomie, Physiologie, Fragen/Antworten, Lebensprinzipien, Feldenkrais, Yogastretching

Teil 4

Weiterführung Behandlung der Vorderseite, Gesicht- und Nackenmassage, Behandlung des Brustkorbes, Bauchmassage, Vertiefung Arm- und Beinkreise, Anatomie, Fragen/Antworten, Lebensprinzipien, Feldenkrais, Yogastretching

Teil 5

Das Erlernen, eine komplette, ca. 100 minütige Sitzung zu geben: Vorder- und Rückseite, weitere spezifische Techniken für Nacken, Rücken und Beine, individuelle Empfehlungen für die Behandlungsräume der Teilnehmer aus hawaiianisch geomantischer Sicht, Graduierung, Fragen/Antworten, Lebensprinzipien, Feldenkrais, Yogastretching

Kosten

Einzelnes Seminar Euro 380,-

Gesamter Zertifikatslehrgang Euro 1.860,-



Drehpunkt Praxis: Ganzheitliche Behandlungsmethoden



In unseren therapeutischen Angeboten beraten und behandeln wir unsere Patienten/Kunden auf der Grundlage ganzheitlicher Behandlungsmethoden. Unser Körper stimmt alle lebensnotwendigen Funktionen in ständiger Bewegung aufeinander ab. Ein Großteil dieser Mobilität ist uns selten bewusst. Hierzu zählen der pulsierende Blutstrom, die rhythmische Atembewegung, die unwillkürliche Arbeit unserer Bewegungen der Muskulatur, Sehnen, Gelenke und Bindegewebe. Werden die Bewegungen einzelner Körperstrukturen eingeschränkt, beeinflusst das deren Funktion. Ist die Funktion einer Struktur gestört, zeigt sie sich in einer veränderten Beweglichkeit. Nicht immer signalisiert uns der Körper eine Funktionsstörung durch Schmerzen oder andere Beschwerden. Unser Organismus ist sehr anpassungsfähig und kann manche „Störung“, wie Fehlhaltungen, stressbedingte Verspannungen oder sogar Verletzungen lange Zeit ausgleichen. Dabei wird die eingeschränkte Funktion von anderen Körperstrukturen übernommen.

So „verlagern“ sich Funktionsstörungen und wirken sich auf andere Bereiche des Körpers aus. Ist aber die Ausgleichsfähigkeit des Körpers erschöpft, dann genügt schon ein kleiner physischer oder psychischer Einfluss, um unverhältnismäßig starke Reaktionen hervorzurufen. Diese können dann an einer ganz anderen Stelle des Körpers auftreten. So kann beispielsweise ein Luftzug oder eine ungeschickte Bewegung einen Hexenschuss provozieren. Oft liegt also die „Lösung“ für Beschwerden nicht dort, wo wir Schmerzen empfinden. Ebenso hängen bestimmte Stoffwechsellagen mit bestimmten Körperspannungs- und Gefühlsmustern zusammen.

Ganzheitliche Behandlungsmethoden wissen um solche systemischen Zusammenhänge und setzen sie gezielt in der umfassenden Behandlung des ganzen Menschen ein. In der Drehpunkt Praxis arbeiten wir Ihrer Gesundheit zuliebe methodenübergreifend. Wir beraten Sie gerne!



Physiotherapie

Bewegungstherapie
Elektrotherapie
Fango
Cranio Sakrale Therapie
Funktionale Integration – Feldenkrais Methode
Beckenbodentraining als Einzeltherapie
Kinesio Taping Therapie
Moxa-Therapie
TCM Ernährungslehre
Sturzprävention
Crafta-Methode
Shiatsu

Massageangebote im Drehpunkt

Aromamassage
Akupunktur-Massage (APM)
Hot-Stone-Massage
LOMI LOMI Massage
Reflexzonenmassage
klassische Massagen
Lymphdrainage
Schröpfmassage

... nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter www.drehpunkt.at

Den Körper vom Alltagsstress befreien, Fehlhaltungen und Ermüdungen vorbeugen. Bei medizinischer Indikation/ärztlicher Verordnung Teilerstattung durch die Krankenkassen. Termine nach Vereinbarung. Hausbesuchsdienst.



Ätherische Öle · Raumbeduftung · Basisöle · Hydrolate · Biokosmetik

Tröpfchenweise Pflanzenkraftstoff



konsequent naturreine Rohstoffe aus Bio-Anbau und Wildsammlung
Seminarangebot zu Aromatherapie, Aromamassage uvm. auf www.farfalla-seminar.ch

Leusbündtweg 49a · 6805 Feldkirch · www.farfalla.eu · info@farfalla.eu · T +43 5522 761 37 0

farfalla

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Veranstaltung:

vom _____ bis _____ an.

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ/Ort _____

Tel. _____ E-mail _____

Ein Rücktritt von der Anmeldung ist nur möglich, wenn der Platz von einem(r) ErsatzteilnehmerIn in Anspruch genommen wird. Bei Rücktritt bzw. Umbuchung wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 25,- eingehoben. Rabatte werden nur berücksichtigt, wenn sie bei der Anmeldung ausdrücklich bekannt gegeben werden. Im Nachhinein können Rabatte nicht mehr berücksichtigt werden. Für Schäden an Eigentum und Person wird keine Haftung übernommen. Der/die TeilnehmerIn nimmt in Eigenverantwortung an der Veranstaltung teil. Bei Seminarserien wie Jahresgruppen und Ausbildungen empfehlen wir einen Abbuchungsauftrag.

Jahresgruppen beinhalten eine kostenlose Einzelstunde sowie einen Workshop und sind für Einsteiger jederzeit offen.

Newsletter Anmeldung: Werbepost überfüllt Ihre Briefkästen und leert unsere Geldbörse. Gerne senden wir Ihnen unsere aktuellen Veranstaltungsinformationen auch im Newsletter per email. Mit dem Drehpunkt-Newsletter erhalten Sie über die regulären Programminformationen hinaus topaktuelle Infos und Hinweise zu Programm und Veranstaltungen. Anmelden können Sie sich schriftlich oder auf unserer Webseite:

www.drehpunkt.at



Bitte
ausreichend
frankieren!

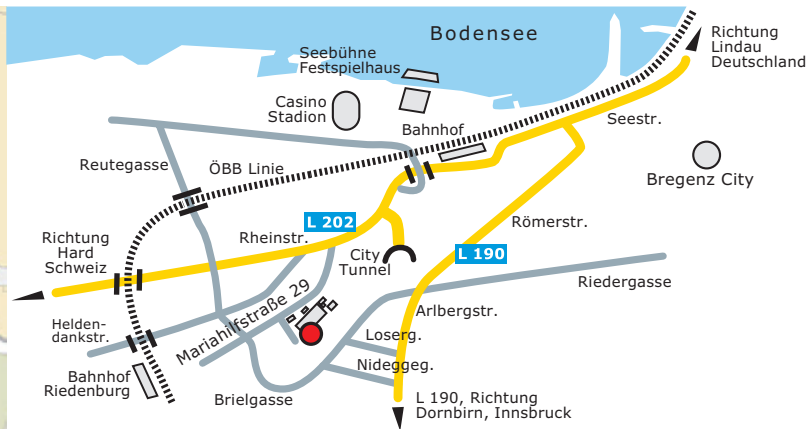
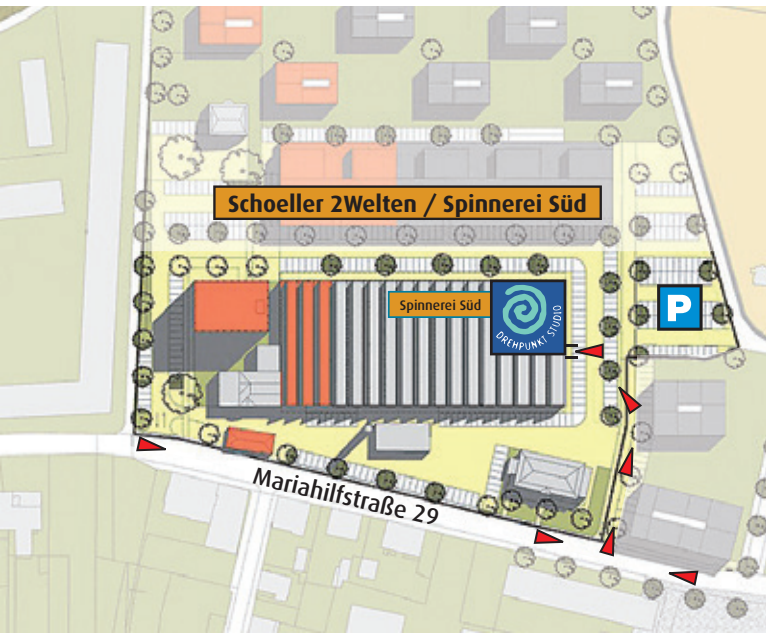
oder Faxen an
+43 (0)5574
62691-4

DREHPUNKT

Studio für ganzheitliche Bewegung

Mariahilfstraße 29
schoeller Zweelten/Spinnerei Süd
A-6900 Bregenz

Adresse und Anfahrt



Weiterer Veranstaltungsort:
Feldkirch – Seniorenheim der Stadt Feldkirch, Schillerstraße 7