

2512-002IF Look @ yourself Von Kopf bis Fuß aufrecht durchs Leben

Kursnr.:	2512-002IF
Beginn	Montag, 01.12.2025, 09:00 Uhr
Dauer	1 Tag, 8 UE
Kursort	Raum 16; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
Gebühr	149,00 € / DIAKOVERE Mitarbeitende: 0,00 €
Informationen	Zielgruppe: Unter allen Berufsgruppen diejenigen, die an ihrer inneren oder äußeren Aufrichtung interessiert sind.
Inhalte/Lernziele	Hinschauen, hinfühlen, Unerkanntes entdecken und Selbstverständliches mit anderen Augen sehen. Das Konzept der Spiraldynamik® bietet die idealen Tools. Know-how, Wahrnehmung, Bewusstsein und Bewegung sind Schlüssel auf dem Weg zur natürlichen Aufrichtung. - KNOW-HOW: Das anatomische Wissen über die Knochen, Muskeln und Bänder bieten die Grundlage um die Intelligenz Ihres Körpers zu verstehen. - WAHRNEHMUNG: Die wertfreie Betrachtung der äußeren Haltung einerseits und die bewusste Wahrnehmung des Inneren andererseits ermöglichen ein klares Gespür für Aufrichtung und Zentrierung. - BEWUSSTSEIN: Aus „Körper – bewusst – Sein“ wird „Selbst – bewusstes – Sein“ mit authentischer Präsenz – achtsam und voll zentriert im Leben. - BEWEGUNG: Bewegung ist Leben. Anatomische Klarheit in der Bewegung ermöglicht Strukturwandel. Die besten Spiraldynamik®-Übungen für Ihren Weg. - ZIEL: Die TN finden ihre Aufrichtung mit Leichtigkeit
Hinweis:	Bitte mitbringen Bequeme Kleidung, Handtuch, Theraband

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.12.2025	09:00 - 17:00 Uhr	Raum 16; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)