

# RÜCKENSCHULE MARCH e.V.

## Ansprechpartner

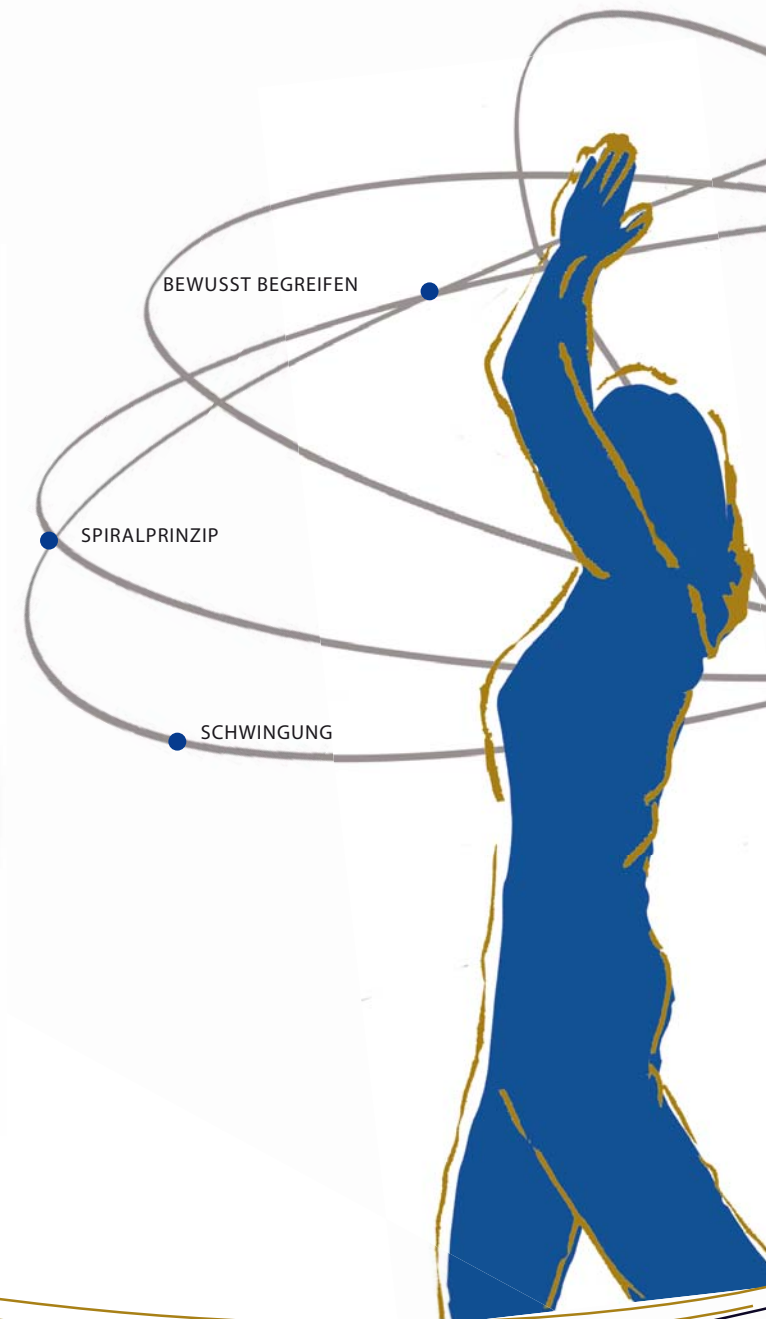
Freiburg /March :  
Monika Pagel (07665/41149)  
Zilgreilehrerin, Yogalehrerin BYV  
Spiraldynamik® Fachkraft Intermediate Specific

Denzlingen/Suggental :  
Ulrike Weber (07666/ 6302)  
Bewegungstherapeutin, Yogalehrerin EYU/BDY  
Spiraldynamik® Fachkraft Intermediate Diploma

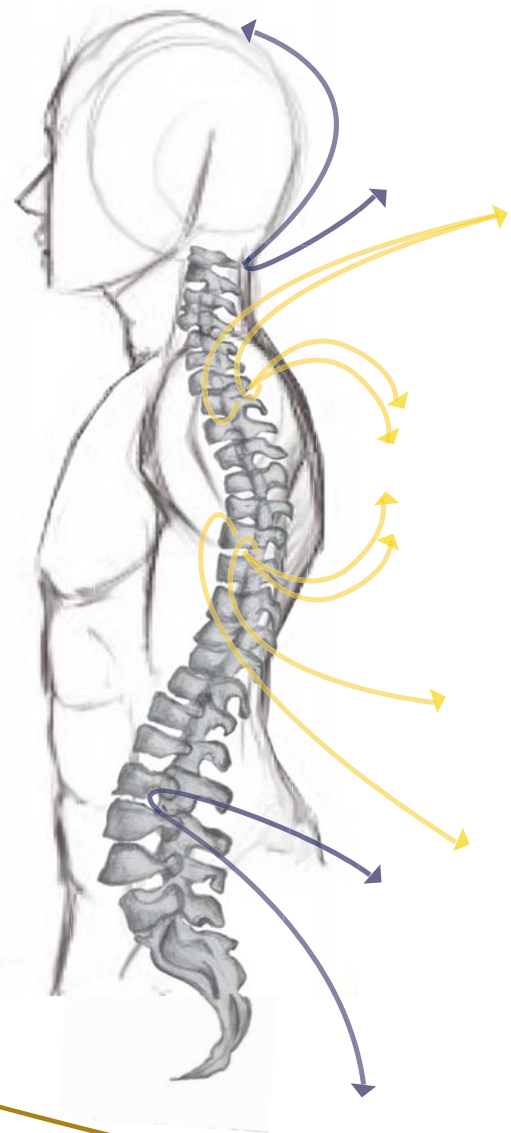
Alle Kurse finden fortlaufend statt.  
Der Einstieg ist nach Absprache möglich.



Tel / Fax: 07665 41149  
[www.rueckenschulemarch.de](http://www.rueckenschulemarch.de)  
E-Mail: [info@rueckenschulemarch.de](mailto:info@rueckenschulemarch.de)



MIT BEWEGUNGSINTELLIGENZ ZUM ERFOLG



*„Warum beugen sich Knie und Ellbogen in unterschiedliche Richtungen?“*

## ANATOMISCH RICHTIGES BEWEGEN WILL GELERNT SEIN!

Im Laufe der Evolution hat sich der menschliche Körper den Anforderungen der aufrechten Haltung im Schwerfeld der Erde optimal angepasst. Vorrangig ist nun der lebenslange Erhalt der Strukturen und Bewegungsökonomie.

## BEWEGUNG SCHULEN - HALTUNG BEWAHREN

In der Anatomie des menschlichen Bewegungsapparates finden wir Mechanismen, die diesen Anforderungen gerecht werden. Sie sind das Prinzip der Polarität, des Aufspann- und des Spiralmechanismus. Der Mensch trägt also das Potenzial der optimalen Haltungs- und Bewegungskoordination schon in sich, er muss es nur noch nutzen.

Unsere Kurse basieren auf den Erkenntnissen der Spiraldynamik®, einer Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegungskoordination.

- Entdecken Sie Ihre eigene dreidimensionale Beweglichkeit.
- Verwandeln Sie Alltagsroutine in Ihr persönliches Fitness-Training.
- Entwickeln Sie Ihre Leistungs- und Koordinationsfähigkeit.
- Gewinnen Sie an Flexibilität und Fähigkeit, zu stabilisieren.
- Schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung.
- Achtsamkeit und Eigenverantwortung ist der Schlüssel zur Veränderung.
- Haben Sie Freude an ästhetischer Bewegung!
- Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden in die eigenen Hände!
- Gerne unterstützen wir Sie dabei!

Bewegung ist das Erleben von Gleichgewicht,

Rhythmus, Veränderung und Inspiration.

(Ch. Larsen)