

Aufgerichtet von Kopf bis Fuss, Spiraldynamik® Einführungs-Kurs

Die Agenda von Stäfa wird neu auf der online Nachbarschaftsplattform fuerenand.ch geführt. Die Agenda auf der Website staefa.ch wird nicht mehr aktualisiert und demnächst gelöscht. Die neue Agenda finden Sie unter diesem Link: [Veranstaltungen auf fuerenand.ch](https://fuerenand.ch)

16. Januar 2019, 19:00 Uhr – 30. Januar 2019 bis 21:00 Uhr

Aufgerichtet von Kopf bis Fuss, Spiraldynamik® Einführungs-Kurs

mit Kinga Kostyál

Zwickt es an mehreren Stellen im Körper? Fühlen Sie sich nicht sehr elastisch und an manchen Körperstellen verspannt? Möchten Sie besser verstehen, wie Ihre Beschwerden mit Ihrer Haltung und Ihren Bewegungsgewohnheiten zusammenhängen?

So ist dieser Spiraldynamik®-Einführungskurs das Richtige für Sie! Sie lernen die dreidimensionale Bewegungs-Koordination der Spiraldynamik® kennen. Sie analysieren Ihre Haltung und optimieren sie mit den Basis-Übungen von Kopf bis Fuss. Sie wenden sie in Ihrem Alltag an und erfahren dadurch mehr Aufrichtung und Beweglichkeit in der Arbeit, in Ihren gewohnten Bewegungen und in Ihren Freizeitaktivitäten.

Veranstaltungsort

Foyer, Alte Krone
Goethestrasse 14
8712 Stäfa
[Lageplan](#)

Weitere Information

Kurs 18W-312-02

Allgemeine Angaben

Tel. 044 557 10 66
info@vhs-staefa.ch
<http://www.vhs-staefa.ch>

Kosten CHF 160.00
für VHS Mitglieder 144.00

[Tickets bestellen](#)

Organisator

Volkshochschule Stäfa und Umgebung

SMS-Reminder