



FiT functional => Prinzip Spirale *Forschungslabor zu Faszien und Spiraldynamik®*

01_Prinzipien erforschen

16. Jänner 2026 Fr, 17:30 - 20:30

Wir erforschen das Prinzip der Polarität und der Spirale in unserem Körperbau und lernen Aufrichtung als einen dynamischen Prozess zu verstehen.

02_Vom Becken zu den Zehenspitzen

13. Jänner 2026 Fr, 17:30 - 20:30

Wir widmen uns dem Aufbau des Fußgewölbes und den Beinachsen im Bezug zum Becken.

03_Vom Brustkorb zu den Fingerspitzen

30. Jänner 2026 Fr, 17:30 - 20:30

Wir entdecken das Handgewölbe und die spirale Verbindung über den Ellbogen zu den Schulterblättern und staunen über die Beweglichkeit des Brustkorbs.

04_Integration in der Bewegung

6. Februar 2026 Fr, 17:30 - 20:30

Wir finden das Bewegungsprinzip der Spirale und der Achterschleifen in allen Gelenken und in unseren Bewegungsabläufen. Gehend und in der freien Bewegung ertanzen wir uns die Dynamik der Spirale.

An diesen 4 Abenden geht es darum, grundlegende Bewegungsprinzipien unseres Körpers auf der Basis der Spiraldynamik® zu erforschen und selbst zu verstehen. Ziel ist ein Bewusstsein für die Funktionalität in der alltäglichen Bewegung zu erlangen. In 4 Etappen gehen wir dabei die wesentlichen Stationen des Körpers durch. Es erwartet dich:

- 1) Vermittlung von Hintergrundwissen, um Prinzipien der menschlichen Bewegung zu verstehen.
- 2) Angeleitetes Bewegungsforschen über die Sinne der Körperwahrnehmung.
- 3) Einfache, klare Übungen zum Verständnis und zum eigenen Üben zu Hause.
- 4) Anschauliche Bilder und verschiedene Objekte zu Hilfestellung.
- 5) „Hands on-Praxis“ nach Absprache zum besseren Spüren von Bewegungsabläufen.

Die 4 Abende sind teilweise aufeinander aufbauend, können im Bedarfsfall aber auch einzeln besucht werden. Im ersten Teil *Prinzipien erforschen* werden wesentliche Grundlagen erläutert. Im vierten Teil *Integration in der Bewegung* werden alle Teile noch einmal zusammengeführt. Eine Buchung aller 4 Teile als Ganzes wäre empfehlenswert.

Ort: Praxis Physiologisch, Paracelsusstraße 4/2, 50200 Salzburg

Preis: pro Abende: 75,00 (2-3 TN) / 55,00 (4-6 TN) 45,00 (ab 7 TN)
gesamter Block 01-04: jewl 10% vergünstigt (270/198/162)

Offen für alle Interessierten an Bewegung, Körperwahrnehmung und Hintergrundwissen; mit und ohne körperliche Thematik;

Leitung und Anmeldung:

Elisabeth L. Weninger MA

Tel: +43 650 3361083

Email: elweninger@gmail.com

oder: www.faszien-im-tanz.com => Anmeldeformular

