



*Spiraldynamik*  
intelligent movement

**5. Interdisziplinäre  
Fortbildungstage  
Horn  
13.-15.Mai 2022**

Kunsthhaus Horn Wiener Straße 2 3580 Horn/NÖ



# Intro

## Hereinspaziert - wir freuen uns auf Euch!

Bereits zum fünften Mal öffnen sich die Tore des Kunsthauses Horn und erstmalig zu den SNÖ Fortbildungs- und Vernetzungstagen PLUS, denn es gibt etwas Neues! Vor und nach dem SNÖ Wochenende könnt Ihr zusätzlich Spiraldynamik®-Fortbildungen besuchen.

Diesmal nehmen wir in den SNÖ-Workshops den **Atlanto-Occipitalen-Übergang** unter die Lupe, tauchen ein in innere Räume über **Yoga, Spiraltensegrity** und **Tanz**, widmen uns explizit den **Füßen** und verbinden **Pilatesstraining** mit **Skoliose**.

Die Teilnehmenden, Spiraldynamik®-Fachkräfte ab Level Basic, können alle angebotenen Workshops besuchen und erleben die/ den jeweilige/n Referent\*in 90min zum ausgeschriebenen Spezialthema.

Gudrun Bäck & Lisa Stern zeichnen sich auch dieses Jahr verantwortlich für das vielfältige Programm des SNÖ 2022. Ihre interdisziplinäre Zusammenarbeit spiegelt sich in der Planung und kreativen Ausführung des gesamten Wochenendes.

# Workshops

## **Spiralen tanzend entdecken**

*Daniela Zehnder, Fachkraft der Spiraldynamik® Level Advanced, Physiotherapeutin*

Wie wäre es, erst einmal nichts zu denken? Der Musik zuhören. Die Zügel loslassen. Den Körper frei machen. Innere Räume wahrnehmen. Das Bewusstsein weiten. Wir laden die Klänge und Rhythmen in die eigenen Zellen ein, damit die Bewegungserfahrung vom Körper in den Kopf statt vom Kopf in den Körper führt.

## **Spiraldynamik® meets Pilates für ein Skoliostraining**

*Karin Rosmann-Reif, Fachkraft der Spiraldynamik® Level Advanced, Physiotherapeutin*

Die Spiraldynamik®-Prinzipien ermöglichen das Pilatesmattenprogramm so zu modifizieren, dass es für die Skoliose ein anatomisch korrektes Trainingsprogramm wird. Der Einsatz von Kleingeräten wie z.B. S-Ball, Aktiva Ball und Theraband, verhilft der komplexen Dreidimensionalität einer Skoliose gerecht zu werden.

## **Spiraltensegrity – Den vernetzten Inneren Raum erkunden**

*Willi Schneider, Dozent der Spiraldynamik®, Physiotherapeut, Yoga- und Qigonglehrer*

Spiraltensegrity definiert die Relation zwischen Weichteilgewebe und Knochen neu. Das kontinuierliche Netzwerk der Faszien, in dem die Knochen ohne Kontakt zueinander eingebettet sind, schaffen stabile innere Räume, bei gleichzeitiger Flexibilität des Systems. Mit Übungen aus der Spiraldynamik®, dem Yoga und Qigong gehen wir auf eine achtsame „Erkundungsreise“ durch unseren Körper und stärken dadurch unser innewohnendes Bewegungs-Potenzial.





## **Schlüsselstelle Atlanto-Occipitaler-Übergang**

*Sandra Mocker, Dozentin der Spiraldynamik®, Ergotherapeutin*

In diesem Workshop wollen wir uns, ausgehend von der frühkindlichen Entwicklung, mit den funktionellen Wechselwirkungen zwischen der hochcervicalen Region und der Gesamtkörperkoordination auseinandersetzen. Dich erwarten spannende Einblicke in den Occiput-Atlas-Axis-Komplex und vertiefende 3D-Mobilisations-Techniken.

## **Zuhören – eine Yoga Flow Praxis**

*Christine Stiessel, Fachkraft der Spiraldynamik® Level Advanced, Yogalehrerin*

Diese Yoga Praxis konzentriert sich auf das Zusammenspiel zwischen dem Gerüst des äußeren Körpers als „Behälter“ und dem inneren Körper als „Inhalt“. Der Körper wird zum Ort der Wahrnehmung und des Zuhörens. Diese flüssige Asanas-Sequenz hilft Klarheit zu finden.

## **Laufen- Gehen- und das Spüren unserer Füße**

*Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH,  
Fachkraft der Spiraldynamik® Level Intermediate,  
Sportwissenschaftlerin, Lauftrainerin*

Im Durchschnitt umrunden wir mit unseren Füßen in einem Leben etwa dreimal die Erde. Worauf sollten wir beim Gehen, beim Laufen und Springen achten, um unsere Füße möglichst lange fit zu halten, Schmerzen beim Sport zu vermeiden und um Ihnen Gutes zu tun? Wir werden im Workshop mit dem Blick der Spiraldynamik® gemeinsam unsere Füße in Bewegung bringen.

# Rahmenprogramm

Freiwillige Teilnahme

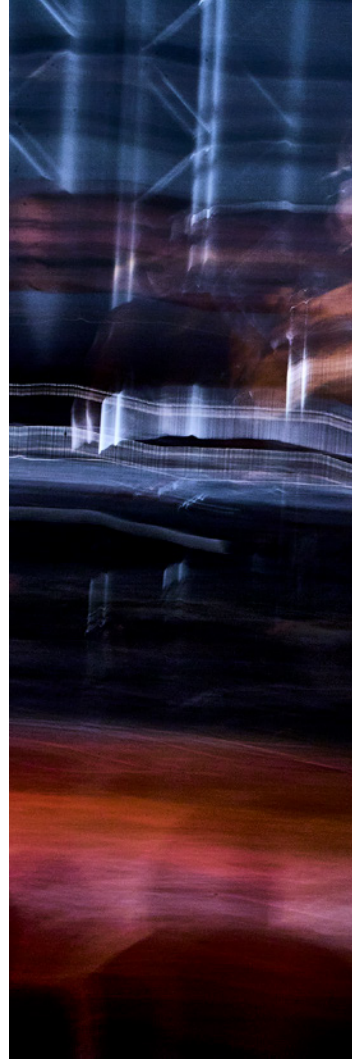
## Aktives Erwachen im Festsaal

Jürgen Zuba, *Fachkraft der Spiraldynamik® Level Basic,*  
*Personaltrainer*

Hierbei werden Koordination, Gleichgewicht, Mobilisation, Beweglichkeit und Kräftigung vereint. Somit sind Körper, Geist und Seele für den Tag gut vorbereitet.

## Samstag Abend

Diesmal haben wir auf Grund der Feedbacks der letzten Jahre die Räumlichkeiten des Restaurants Ausklang reserviert, um individuellen Austausch zu ermöglichen. Der Abend bleibt für Euch in der Gestaltung offen.



# Ablauf

## Freitag

17:30 Einlass

18:00 Beginn

Begrüßung, Vorstellung der Referent\*innen,  
kreativer Vernetzungsabend, gemeinsames  
Abendessen im Restaurant Ausklang

## Samstag

7:00 Aktives Erwachen

8:45 Plenum im Festsaal

9:00 – 18:15 Workshops

18:30 – 18:45 Plenum im Festsaal

Ab 19:00 (optional) Netzwerken  
im Restaurant Ausklang

## Sonntag

7:00 Aktives Erwachen

8:45 Plenum im Festsaal

9:00 – 12:45 Workshops

13:00 – 13:20 Plenum im Festsaal  
& SNÖ-Abschluß

## Angebot SNÖ PLUS – Spiraldynamik® Fortbildungen

Gudrun Bäck „Beckenboden to go“

12.5. (18:00-21:00) & 13.5.2022 (9:00-12:00)

Preis pro Person € 147,-

# Anmeldung

Spiraldynamik® Akademie

[akademie@spiraldynamik.com](mailto:akademie@spiraldynamik.com)

[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Online-Anmeldungen auf der Website

SNÖ-Preis pro Person € 295,-

(inkl. Abendessen Freitag, Pausenverpflegung  
Sa/So) Min. 60, max. 80 Teilnehmende

Anmeldeschluss: 15. April 2022

## Was ist mitzubringen?

Eigene Matte, Theraband, Händedesinfektion  
& bewegungsfreundliche Kleidung

## Diese Veranstaltung gilt als Fortbildung der Spiraldynamik® Akademie.

Alle zum Zeitpunkt der Fortbildungstage  
geltenden Covid19 – Bestimmungen der  
österreichischen Bundesregierung sind  
in Eigenverantwortung einzuhalten.

Willi Schneider „Spiraltensegrity“

16.5.2022 (9:00-18:00) & 17.5.2022 (9:00-13:00)

Preis pro Person € 280,-

# Veranstalter

*Spiraldynamik*  
intelligent movement



## Veranstaltungsort Kunsthhaus Horn

A 3580 Horn, Wiener Strasse 2, Claudia Wieland,  
+43 (0) 2982 20030, [office@kunsthhaus.at](mailto:office@kunsthhaus.at)  
[www.kunsthhaus-horn.at](http://www.kunsthhaus-horn.at)

## Information

Gudrun Bäck  
Ergotherapeutin,  
Dozentin der Spiraldynamik®  
[kontakt@gudrunbaeck.com](mailto:kontakt@gudrunbaeck.com)  
+43 (0) 699 115 71 288

Lisa Stern  
Schauspielerin, Sängerin, Stimmtrainerin,  
Dozentin der Spiraldynamik®  
[office@lisa-stern.com](mailto:office@lisa-stern.com)  
+43 (0) 699 143 53 550

## Anmeldung

Spiraldynamik Akademie  
[akademie@spiraldynamik.com](mailto:akademie@spiraldynamik.com)  
+41 (0)43 222 58 68  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

foto: [www.schewig-fotodesign.at](http://www.schewig-fotodesign.at)