



**FASZIEN.imTANZ®** - Themen-Workshop: ***FiT mit Spannkraft & Schwung:*** Prinzip Spirale

**13. Mai 2023** Sa, 10:00 - 11:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

Praxis Physiologisch, **Salzburg**

Die Spirale als ein Prinzip im Bauplan des Lebens wird uns durch diesen Tag begleiten. Auch in myo-faszialen Funktionsketten, in faszialen Gewebestrukturen und bis in jede einzelne Faszienfaser können wir das Prinzip der Spirale entdecken. Durch eine spiralförmige Anlage entsteht Spannkraft, und so ermöglicht sie Sprungkraft und Schwung.

Federn, Schwingen, Dehnen, spiralförmige Bewegungen in variabler Spannkraft halten unsere Fasziens elastisch und kräftig.

Wir werden spielerisch mit Bewegungen experimentieren, forschen, Spannendes erfahren, Entspannung genießen – und TANZEN!

#### **Inhalte und Elemente:**

- Einblick in Struktur und Eigenschaften der Faszien
- Übungen zur Differenzierung der Spannkraft in Bewegung und zur Tiefenwahrnehmung des Tonus
- Erforschen und Entdecken von ganzkörperlichen Bewegungsfolgen
- Übungssequenz zum Thema: Schwingen, Federn, Spiral-Sequenz
- Integrierendes Bewegen und freies Tanzen

#### ***beschwingt & FiT!***

Vorkenntnisse im Tanz sind nicht notwendig! Der Besuch des Basis-Workshops oder eines Einführungstages ist von Vorteil, aber nicht notwendige Voraussetzung.

Bitte bequeme und leichte Trainingskleidung, keine Schuhe, rutschfeste Socken, Decke mitbringen.

Preis: € 96,00

Gesamter Zyklus FiT 5: € 420,00

21.01.23 FiT - Anatomy Trains. Fasziale Funktionsketten ertanzen

11.03.23 FiT - Soft fluid Faszien

13.05.23 FiT mit Spannkraft & Schwung. Prinzip Spirale

07.10.23 FiT ORGANics

11.11.23 FiT - Aufrichtung von innen

Ort: Praxis Physiologisch  
Paracelsusstraße 4/2  
5020 Salzburg

