



FASZIEN.imTANZ® - Basic-Workshop

Struktur und Prinzipien der Faszien verstehen, erfahren und anwenden

20./21. Juni 2026 Sa, 09:30 - 18:00, So, 9:00 - 17:00 Uhr

Pilates Zentrum, Niedere-Munde-Straße 9, 6410 Telfs in Tirol

An diesem FASZInierendEN Wochenende widmen wir uns folgenden Themen:

- 1) den **Anatomy Trains**, den myofaszialen Funktionsketten nach Thomas Myers, und der spiralschen Spannkraft
- 2) „**Soft fluid Faszien**“, der gelartigen und quasi schmelzenden Eigenschaft der Faszien. Dabei dürfen wir uns auf wohltuende Relax-Erlebnisse freuen!
- 3) der universalen Bedeutung der **Tiefen Frontalen myofaszialen Funktionskette** (Myers). Dabei werfen wir auch einen Blick auf die embryonale Entwicklung.
- 4) der **Aufrichtung**, die sich von innen heraus entwickelt und entdecken das Geheimnis des Bodenkontakts. Wir erfahren, wie mentale Imagination unser Gehen verändern kann.
- 5) auf der Basis Spiraldynamischer Prinzipien (**Spiraldynamik®**) betrachten wir konkrete Positionen und Übungen zur Unterstützung des eigenen Trainings.

Mein Zugang ist die „Erfahrbare Anatomie“. Das heißt, Wissen und Körpererfahrung finden über den Vorgang der Selbstwahrnehmung zusammen. Wir werden uns viel bewegen, mal ruhiger, mal lebendiger. Wir erforschen die Bewegung, reflektieren unsere Wahrnehmung und integrieren frei tanzend, quasi im persönlichen Bewegungsfluss unsere Erfahrung. So kann diese sich sowohl bewusst als auch unterbewusst verankern. Wir gehen dabei auch öfters in Partner-Übungen, im Stand, im Sitzen und im Liegen. Ich freue mich riesig auf unseren gemeinsamen Forschungstag rund um die Faszien in Bewegung, Tanz, Ruhe, Behandlung und Austausch!

Faszien – unser Flussbett des Lebens

Preis: 300.- / Frühbucher bis 20.03.: 270.- / Very Early Bird bis 30.01.: 240.-

Teilnahmevoraussetzung: offen für alle Interessierten an Bewegung, Körperwahrnehmung; keine Vorkenntnisse für Tanz notwendig!

Organisation und Anmeldung:

Véronique Santeler

Tel: +43 650 919 1166

Email: verosanteler@hotmail.com

