

Tageskurse 2021 kurz erklärt

in Soglio oder in der Region Maloja

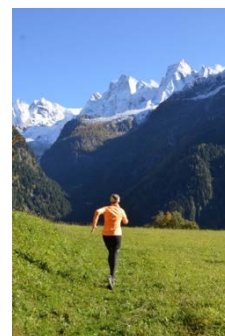
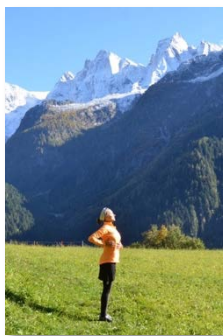
Verstehen, entdecken, erleben Sie Ihren eigenen Körper auf eine intensive Art in den Tageskursen. Wir orientieren uns an präzisen anatomischen Modellen und machen uns die Wirkung metaphorischer Bilder zu Nutzen. Fühlen Sie sich dadurch jedes Mal bewegter, entspannter, selbstbewusster!

Gerne empfangen Sie in meinem Bewegungsraum in Soglio. Wenn immer möglich trainieren wir draussen in der prächtigen Natur. Verlangen Sie detaillierte Unterlagen, ich freue mich auf Ihre Anfrage. Auf Wunsch organisiere ich auch Kurse im ganzen Bergell oder in der Region Maloja mit Datum, Ort und Inhalt nach Ihren Vorstellungen, Ludmilla Weber

Gehen, Wandern, Joggen – Jeder Schritt ein Genuss

Sonntag 16. Mai, 10 – 16 Uhr

Es gibt nichts Bekömmlicheres für unsere innere und äussere Mobilität als das Gehen, also machen wir es gleich richtig! In diesem Tageskurs erhalten Sie lustvolle Tipps zur Ökonomie und Effizienz des Körpers von Fuss bis Kopf beim Gehen, Wandern und Joggen.



Atem-Training – aufatmen, durchatmen

Sonntag, 20. Juni, 10-16 Uhr

Die Qualität der Atmung bestimmt weitgehend unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Durch das Atem - Training werden Sie befähigt, zunächst bewusst, später wieder natürlich und ökonomisch, der Situation angepasst zu atmen – während der Freizeitaktivitäten, beim Sport, bei der Arbeit, im Leben!



Bewegt, entspannt, selbstbewusst – von Fuss bis Kopf

Sonntag 25. Juli, 10-16 Uhr

Dieser Tageskurs vermittelt auf spielerische Weise die Biomechanik des Körpers. Mit Bildern, Modellen und eigenen Erlebnissen, lernen Sie Ihre Bewegungen von Fuss bis Kopf zu verfeinern oder nach Bedarf besser zu koordinieren. Das neu Erfahrene hilft zudem, Verletzungen oder Schmerzen vorzubeugen sowie zu regenerieren.



© Illustrationen Leo Kühne, aus Webers Buch „Bewegt, entspannt, selbstbewusst - von Fuss bis Kopf“ Versus Verlag Zürich

Yoga - körpergerecht, zeitgemäss, kulturangepasst

Sonntag, 8. August, 10 – 16 Uhr

Yoga hat sich um den ganzen Globus ausgebreitet. Wohl deshalb, weil es nicht Mode, Methode oder Religion ist, sondern ein gesunder Lebensstil. Lassen Sie Philosophie und Inhalte des Yoga in Ihr persönliches Bewegungstraining und in Ihren Alltag einfließen Sie werden begeistert sein!

Wir üben Yogaformen und Abläufe nach den aktuellsten anatomischen Erkenntnissen über Faszien, Muskeln, Knochen, Gelenke, Organe. Wir erfahren deren Wirkung und sind so imstande unser persönliches Bewegungstraining um diese Asanas und YogafloWS gezielt zu bereichern. Wir schenken der Atmung als Antrieb und Energiequelle grosse Beachtung.

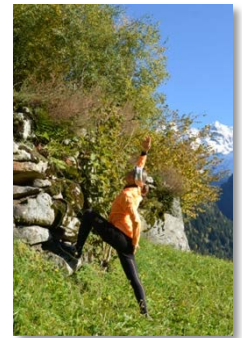
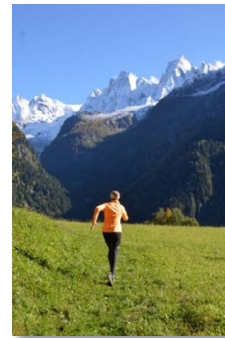


© Ludmilla Weber

Gehen, Wandern, Joggen – Jeder Schritt ein Genuss

Sonntag 19. September, 10 – 16 Uhr

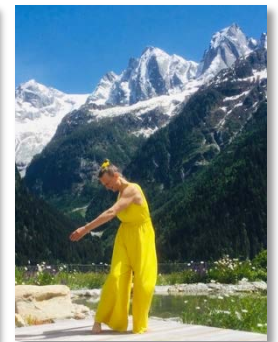
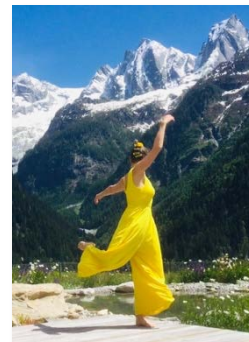
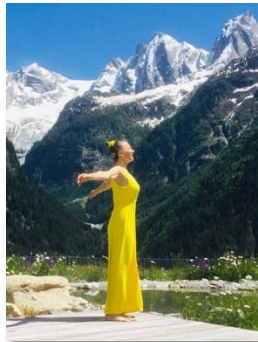
Es gibt nichts Bekömmlicheres für unsere innere und äussere Mobilität als das Gehen, also machen wir es gleich richtig! In diesem Tageskurs erhalten Sie lustvolle Tipps zur Ökonomie und Effizienz des Körpers von Fuss bis Kopf beim Gehen, Wandern und Joggen.



Faszien - Training - faszinierend wirkungsvoll

Sonntag, 3. Oktober, 10-16 Uhr

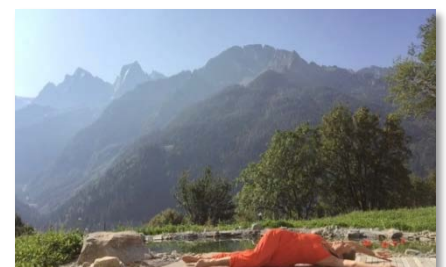
Faszien haben eine verbindende Funktion für Zellen, Zellverbände und Organsysteme im Körper; sie grenzen diese aber auch ab. Faszien funktionieren als Wasserspeicher und Filter, Gerüst und Netzwerk, Energiespeicher und Kraftverteiler, Trennfläche und Rutschbahn, Wahrnehmung und Steuerhilfe. Entdecken Sie neue Dimensionen in Ihrem Körperbewusstsein und Training.



Fitness-Training – ganzheitlich und rückengerecht

Sonntag, 7. November, 10-16 Uhr

In diesem Kurs geht es um die Gestaltung eines 50 Minuten – Trainings nach aktuellsten trainingsmethodischen Erkenntnissen, wobei der ganze Körper ohne Hilfsmittel in 50 Minuten gelockert, mobilisiert, gekräftigt, gedehnt, entspannt und vitalisiert wird. Anwendungsbereich: Fitness-Gymnastikraum, Turnhalle, Zuhause, in der Natur.



Yoga - körpergerecht, zeitgemäss, kulturangepasst

Sonntag, 12. Dezember, 10 – 16 Uhr

Yoga hat sich um den ganzen Globus ausgebreitet. Wohl deshalb, weil es nicht Mode, Methode oder Religion ist, sondern ein gesunder Lebensstil. Lassen Sie Philosophie und Inhalte des Yoga in Ihr persönliches Bewegungstraining und in Ihren Alltag einfließen Sie werden begeistert sein!

Wir üben Yogaformen und Abläufe nach den aktuellsten anatomischen Erkenntnissen über Faszien, Muskeln, Knochen, Gelenke, Organe. Wir erfahren deren Wirkung und sind so imstande unser persönliches Bewegungstraining um diese Asanas und YogafloWS gezielt zu bereichern. Wir schenken der Atmung als Antrieb und Energiequelle grosse Beachtung.



© Ludmilla Weber

Yoga und Schnee(schuh)wandern

Sonntag, 19. Dezember, 10 – 16 Uhr

Nach diesem Tag in traumhaft unberührter, winterlicher Bergeller oder Engadiner Natur gehen Sie geschmeidiger, achtsamer durchs Leben – mit und ohne Schneeschuhe! Wir analysieren und optimieren unseren Gang, damit es uns gut „geht“. Zwischendurch verwöhnen wir uns an schönen Plätzchen mit Yoga.

