

Monatshits 2022 – verdaubare Miniworkshops im monatlichen Rhythmus

Verstehen, entdecken, erleben Sie Ihren eigenen Körper jeden Monat etwas genauer. 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 „Bel Sulet“ 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

9. Januar, 14 – 16.30 Uhr

Als die **Füsse** und **Beine** laufen lernten

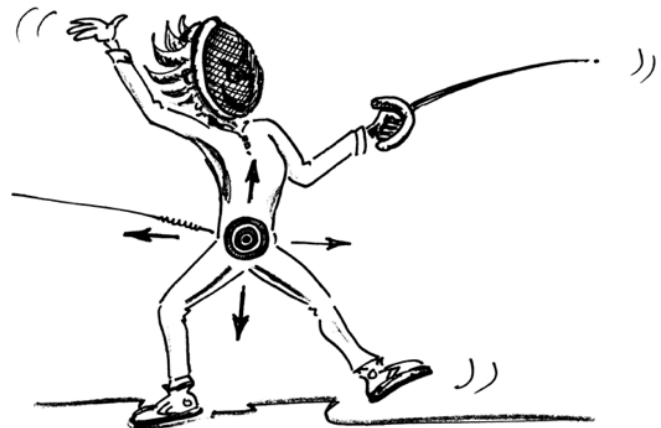
- Füsse erden und federn
- Füsse rollen und twisten
- Füsse fühlen, führen, balancieren
- Füsse kommunizieren
- Die Beine pumpen
- Achtsame Achsen
- Wegweisende „Zeige- Zehe“
- X und O müssen nicht sein
- Es läuft wie geschmiert!
- Die Hüftbeuger- Bremsen oder Motoren?



6. Februar, 14 – 16.30 Uhr

Becken – Energie aus der Mitte

- Physikalische Mitte
- Kraftvolle Mitte
- Emotionale Mitte
- Strömende Mitte
- Nährende Mitte
- Reinigende Mitte



© Illustrationen Leo Kühne aus Ludmilla Webers' Buch "Bewegt, entspannt, selbstbewusst – von Fuss bis Kopf" im Versus Verlag Zürich

6. März, 14 – 16.30 Uhr

Wirbelsäule – mehr Wirbel als Säule

- Wirbelsäule schwänzelt
- Wirbelsäule schlängelt
- Wirbelsäule wirbelt
- Wie „geht“ es der Wirbelsäule?
- Symmetrie erwünscht
- Tierisch Gutes zwischendurch



3. April, 14 – 16.30 Uhr

Brustkasten – mehr als ein Kasten

- Drehfreudige Brustwirbel
- Die Rippen twisten
- Die Rippen rudern
- Die Rippen fächern
- Brustbeinglocke



8. Mai, 14 – 16.30 Uhr

Schultern, Arme, Hände – die Leichtigkeit des Tuns

- Mehr Schulter, weniger Gürtel
- Schulterblätter - Fische im Muskelmeer
- Schlüsselbeine - der Schlüssel zum Erfolg
- Ausgefranzte Kordeln
- Schwungvolles Hand-eln
- Hand aufs Herz

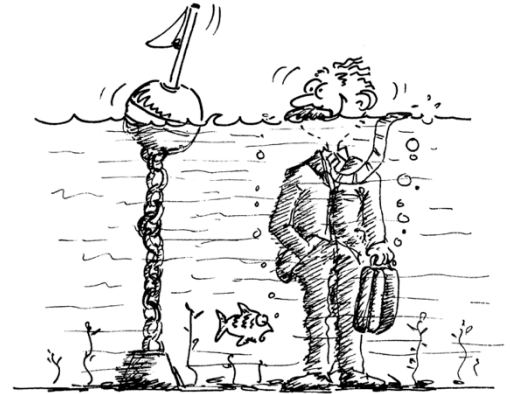


© Illustrationen Leo Kühne aus Ludmilla Webers' Buch "Bewegt, entspannt, selbstbewusst – von Fuss bis Kopf" im Versus Verlag Zürich

5. Juni, 14 – 16.30 Uhr

Damit der **Kopf** nicht im **Hals** stecken bleibt

- Die Würde sitzt im Nacken
- Nacken-Gesicht
- Nacken-Fahne
- Genick ohne Knick
- Hart-näckigkeit und Starr-köpfigkeit ade!
- Der Kopf atmet
- Gut geschmierte Schädelbasis
- Gehirn über Herz über Blase
- Aktion im Auge, Reaktion im Steiss



24. Juli, 14 – 16.30 Uhr

Die faszinierende **Faszien**-Welt in unseren Körper

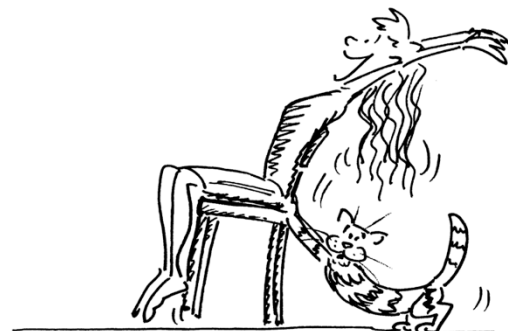
- Flexibles Faser-Teamwork - Biotensegrität
- Bindegewebe verbindet und trennt
- Wasserspeicher und Filter
- Potente Sehnen und führende Bänder
- Hängematten und Hüllen
- Wahrnehmung par excellence!
- Faszien-Training fasziniert



14. August, 14 – 16.30 Uhr

Muskeln – Verspannungen ade

- Muskeln gleiten
- Muskeln nehmen wahr
- Muskeln lassen sich dimmen
- Muskelketten, Muskelschlaufen
- Zusammenspiel mit den Faszien



18. September, 14 – 17 Uhr

Nervensystem – ohne Steuerung ist Energie nutzlos

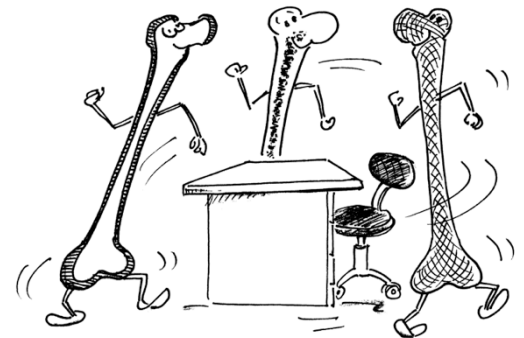
- Gehirn und Rückenmark schwimmen und tauchen
- Gehirn und seine Aquabags – Schutz, Nahrung, Aufrichtung....
- Gehirn als Organ – Denken, Fühlen, Handeln
- Nerven gleiten
- Bauchhirn – nicht zuletzt für die richtigen Entscheide



2. Oktober, 14 – 16.30 Uhr

Formbar flexible **Knochen**, saftig geräumige **Gelenke**

- Knochen im steten Auf- und Abbau
- Knochenform je nach Dreh- Zug- und Druckkräften
- Aktionslinien, Drehrichtungen
- Knochen als Brutstätte für Stamm- Blut und Immunzellen
- Freiheit und Grenzen der Gelenke
- Fugen und Kapseln
- Gelenkschmiere



6.. November, 14 – 16.30 Uhr

Organe – Lust statt Frust

- Anordnung und Funktion der Organe
- Organe richten uns hydraulisch auf
- Gleit- und Anpassungsfähigkeit der Organe
- Das Verhalten der Organe beim Atmen
- Die Eigenbewegung (Motilität) der Organe
- Organe als Hilfsmotoren statt Handbremsen



11. Dezember 14 – 16.30 Uhr

Körperflüssigkeiten - alles was fließt hat Kraft

- Zellflüssigkeit,
- Zwischenzell-Flüssigkeit,
- Transzell-Flüssigkeit,
- Arteriell Blut,
- Venöses Blut,
- Lymphe,
- Liquor (CSF Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit)
- Synovia (Schmierflüssigkeit der Gelenke)



Ludmilla Weber

M.Sc. Movement Sciences and Sports ETH Zürich, dipl. Bewegungspädagogin/-therapeutin BGB Certified Yoga Master. Weiterbildung in Spiraldynamik®, Anatomy Trains® in Motion, Franklin-Methode®.



© Illustrationen Leo Kühne aus Ludmilla Webers' Buch "Bewegt, entspannt, selbstbewusst – von Fuss bis Kopf" im Versus Verlag Zürich