Repertoire

Slings in Motion® III

Tiefe Frontallinie & Armlinien

Slings in Motion III ist das Herzstück der Slings in Motion Repertoirekurse. Im Zentrum stehen die «authentische und aufrichtig aufrichtende» Tiefe Frontallinie (aka myofaszialer Kernbereich) und die «ausdrucksstarken, weit reichenden» Armlinien. Entsprechend der strukturellen Integration und Bewegungsintegration werden Übungsvarianten aus Slings in Motion I & II eingeflochten.

Alle Slings in Motion-Kurse sind in sich abgeschlossene, praktische Repertoirekurse. Obwohl jeder einzelne ein klar definiertes Thema mit spezifischen Übungen behandelt, haben alle Kurse auch Gemeinsamkeiten.

Gemeinsamkeiten

Alle Slings in Motion Kurse haben folgenden Inhalt:

Eine kontrastreiche Mischung aus praktischen Übungen:

- Differenzierte und integrierte multidimensionale Übungen in allen Körperpositionen.
- Langsame und in der Tiefe wirkende, dynamische und rhythmische, stimulierende und kräftigende sowie sanfte und schmelzende Übungen und Bewegungssequenzen.
- Übungsvarianten mit oder ohne zusätzliche Hilfsmittel.

Vertiefte Diskussionen über:

- Bewegungsausführung.
- Funktionelle Anatomie.
- Kurz- und langfristige Übungsziele.
- Slings Leitprinzipien.
- Slings myofasziale Trainingstechniken.
- Gezielte Sequenzierung.

Funktionell choreografierte, fliessende Slings SynerChi Bewegungssequenzen.

Tägliche Slings in Motion Masterklassen.

Handout

Ein umfassendes, bebildertes Kurshandbuch wird abgegeben.

Dauer

4 Tage / 28 Lektionen à 60 Minuten.

Voraussetzungen

Slings Foundation Education und Slings in Motion® II.

Abschluss

Testat «Slings in Motion® III» von art of motion training in movement®.

Daten & Preise

Informationen unter www.art-of-motion.com.
Die Kurskosten können je nach Zeitpunkt und Art der Buchung variieren.