

art of motion training in movement
Ausbildungsinstitut für Zeitgenössisches Pilates und Slings Myofasiales Training erteilt das

TESTAT

Pilates BodyReading & Bewegungsstrategien

an

Petra Reiter

Datum	13.05.2023 - 14.05.2023
Kurstunden	14 Stunden Anwesenheitsunterricht / 20 Stunden Selbststudium
Kursort	Sickingenstrasse 5, Bern
Ausbilder*in	Grainne O'Brien
Ausstellungsdatum	14. Mai 2023

Kursinhalte - Lernziele - Kompetenzen

- Körpertensegrität: Einzigartigkeit, Anpassungsfähigkeit und Wert für Haltung, Bewegung und Gesundheit
- Haltung als einzigartiger, dynamischer Prozess
- Charakteristiken ausbalancierter Haltung und effizienter Bewegung
- Richtlinien für ausbalancierte, strukturelle Beziehungen und Schulung des Auges
- Das Zentrum als Haltungsdrehpunkt: Unterschied zwischen aktivem Aufrichten und verinnerlichter Aufrichtung sowie dem Nutzen für Körper, Gefühl, Gesundheit und Bewegung
- Unterschiede zwischen zeitweiligen Haltungsveränderungen und langfristigen Dysbalancen sowie deren Einfluss auf Körper, Bewegung, Wahrnehmung und Gesundheit
- Die Körpergeschichte und ihr Einfluss auf Haltung und Bewegung
- BodyReading als ganzheitliche Form der Haltungs- und Bewegungsevaluation
- Prinzipien und Terminologie sowie Vorgehen und praktische Anwendung von BodyReading in 7 Schritten, inklusive Evaluationsübungen und Dokumentation der Körpergeschichte und -architektur sowie Trainingsziele.
- Zusammenstellen von zielgerichteten Pilates-Trainingsprogrammen für Haltungsbalance und Bewegungseffizienz mit Hilfe von Pilates-Repertoire



Karin Gurtner
Entwicklerin & Ausbildungsleiterin
Zeitgenössisches Pilates
Slings Myofasiales Training®



Monika Gurtner
Geschäftsführerin
art of motion training in movement
art of motion Academy