

BASI PILATES™ „AVALON“ DPV anerkannt 	Freiburg	1. Mai - 2. Mai	5h n. V. pro Tag	Miriam Friedrich Honorio	0761-204 7 205 Miriam Friedrich Honorio	Preise für Deutschland 1 Tag 120,- Euro beide Tage 200,- Euro Budapest info@basipilates.com
	München	24. Juli - 25. Juli	5h n. V. pro Tag	Miriam Friedrich Honorio		
	Budapest	16. Okt - 17. Okt	5h n. V. pro Tag	Miriam Friedrich Honorio		

BASI PILATES™ „AVALON“ - DPV anerkannt

In diesem Workshop werden der neue Avalon Arm Chair und Avalon Step Barrel, entwickelt von Rael Isacowitz, vorgestellt. Die Kursteilnehmer lernen die Geräte zu bedienen und erarbeiten sich eine Reihe von Basisübungen anhand des BASI Repertoires, welche sie später in ihrer eigenen Arbeit mit einfließen lassen können. Außerdem werden die Ergänzungen und Vorteile der Geräte im Vergleich mit den bestehenden Geräten diskutiert. Jeder Tag widmet sich nur einem Gerät, so dass auch nur an einem Kurstag teilgenommen werden kann!

BASI PILATES™ „TAKTILES ANLEITEN“ DPV anerkannt	Freiburg	16. Mai 2010	11-14 h + 15-18 h	Miriam Friedrich Honorio	0761-204 7 205	99,- Euro
---	----------	--------------	-------------------	--------------------------	----------------	-----------

BASI PILATES™ - „TAKTILES ANLEITEN“

Wie wichtig und entscheidend kann doch eine Berührung sein. Wichtig ebenso wie verbales oder auditives Anleiten. „hands on“ als Orientierungshilfe für den sich bewegenden Körper, als sichere Führung in das Neue und Unbekannte, als Unterstützung für Sicherheit und Wohlbefinden. Wahrscheinlich haben wir alle schon einmal hilflos vor einem Kunden gestanden und erfolglos versucht ihm mit Worten verständlich zu machen was wir von ihm wollen. Vielleicht hätte eine klare Berührung uns wesentlich verständlicher gemacht. Laß all dein Wissen und Können durch deine Hände fließen!

BASI PILATES™ „DIE KUNST DES ANWEISENS“ Coaching für „frisch gebackene“ Pilatetrainer	Freiburg	06. Juni 2010	11-14 h + 15-18 h	Miriam Friedrich Honorio	0761-204 7 205	99,- Euro
---	----------	---------------	-------------------	--------------------------	----------------	-----------

BASI PILATES™ - „DIE KUNST DES ANWEISENS“

Die Vermittlung und Leitung einer Pilates Stunde in einer Einzelstunde und in den Gruppenstunden sind unterschiedlich. Wie kann ich methodisch und anatomisch verantwortungsvoll auf die verschiedenen Bedürfnisse der Trainierenden in der Einzel- bzw in der Gruppenstunde eingehen? Wie kann ich unterschiedliche Schwierigkeitsgrade gleichzeitig vermitteln? Die Kunst des Anweisens soll dem Trainer helfen, den Trainierenden sowohl in der Einzel- als auch in den Gruppenstunden sicher durch das Pilates-Training zu führen und ihn in spirieren in seinem eigenen verbalen Cueing und konzipieren von Unterrichtsstunden.

BASI PILATES™ 3-Tage WORKSHOP DPV anerkannt MIT Karen Clippinger 	München	18. Juni	10-17h 6h pro Tag	Karen Clippinger „Das Knie und Pilates Übungsprogramme“	Anmeldung: Natascha Eyber 089-83999469 0160-678 5553	Anmeldung: natascha@basipilates.com Preise: 3 Tage - 480,- Euro 2 Tage - 320,- Euro 1 Tag - 180,- Euro
	München	19. Juni	10-17h 6h pro Tag	Karen Clippinger „Aufklärung zum Geheimnis des Iliosakralgelenks“		
	München	20. Juni	10-17h 6h pro Tag	Karen Clippinger „Schulterfunktion, -stellung und Pilates Übungsprogramme“		

BASI PILATES™ „3-Tage WORKSHOP“ MIT Karen Clippinger - DPV anerkannt
„Das Knie und Pilates Übungsprogramme“

Diese Präsentation beinhaltet eine Diskussion über die Grundanatomie des Knies zusammen mit üblichen Fehlstellungen und Verletzungen. Übungen zur Korrektur von Fehlstellungen und muskulärem Ungleichgewicht, sowie Übungen zur Wiederherstellung der vollen Funktionalität nach einer Knieverletzung werden auf der Matte, dem Reformer, dem Cadillac und Chair vorgestellt.

„Aufklärung zum Geheimnis des Iliosakralgelenks“

Dieser Workshop zielt auf die Klärung von Struktur und Funktion des Iliosakralgelenks mit entsprechendem Übungsprogramm. Detaillierte Information über Anatomie, Kinesiologie und Fehlfunktion des Iliosakralgelenks, sowie Übungsprogramme für die Arbeit an Klienten mit einer Fehlfunktion des Iliosakralgelenks werden auf der Matte, dem Reformer, dem Cadillac und Chair vorgestellt.

„Schulterfunktion, -stellung und Pilates Übungsprogramme“

Dieser Workshop vertieft Ihr Verständnis für die Anatomie und Biomechanik der Schulter zur Optimierung des Trainings und Vorbeugen von Verletzungen. Diese Prinzipien werden auf Pilatesprogramme für den Oberkörper übertragen und präsentiert werden sowohl neue, als auch klassische Pilatesübungen für Scapula- und Schulterkräftigung, -flexibilität und neuromuskuläre Koordination.

BASI PILATES™ „STIMME UND PILATES“	Freiburg	18. Juli 2010	11-14 h + 15-18 h	Rita Rossa und Miriam Friedrich Honorio	0761-204 7 205	99,- Euro
---	----------	---------------	-------------------	---	----------------	-----------

BASI PILATES™ - „STIMME UND PILATES“

Zu dem Zusammenhang von Bewegung und Atem gehört direkt auch unsere Stimme; diese gebrauchen wir täglich, ohne uns dessen bewußt zu sein. Meist erst bei stimmlichen Problemen werden wir gewahr, dass unsere Stimme etwas hoch Komplexes ist und aufmerksamer Pflege bedarf. In diesem Kurs möchte ich Einblicke und Selbsterfahrung ermöglichen zur Entdeckung von Zusammenhängen von Muskeltonus, Atmung und Stimme sowie den Stimmgebrauch im beruflichen Umfeld. Wie setze ich meine Stimme ein? Wie bringe ich meine Absicht stimmlich zum Ausdruck? Wie erreiche ich in der Gruppe jede(n) Einzelne(n)?