

## Workshop Equi-tera-tera

### Bodenarbeit zum Lösen, Gerade-richten und aufbauen. 4 Stunden / 6 Personen in Eglisau

- Anmelden: Regina Vogt, Laubihof 079 613 45 92 oder [www.amberland.ch](http://www.amberland.ch)
- **Kosten CHF 110.-**  
Arbeitskarten laminiert 25 Stück CHF 20.- zusätzlich
- Zeit: 09.30h bis 13.30h
- Daten: 13.05.23 noch 1 Platz – 20.05.23 noch 6 Plätze
- freie Plätze 03.06.23 noch 2 Plätze – 10.06.23 noch 6 Plätze

30 Min.

Kurze Einführung Biodynamik mit Knochen und Bildern wie in den anderen Kursen:

- Mechanismus Nackenband-Rückenband
- Hängebrücke – Bogenbrücke, Bauchmuskulatur
- Schema Schiefe wie am Rückenkurs
- Das offene Geheimnis:  
Dehnen des Widerrist-Bereiches → Hals senkt sich!  
Dehnen der Aussenseite zum Geraderichten der seitlichen Muskulatur.

2 Stunden

Grundübungen «Muskulatur lösen, gerade-richten und aufbauen»

- Abstreichen / Erden
- Schritt erste Führposition auf einfachen Figuren – Gerade-richten Genick/ Hals/Schulter/Brust bis Hinterhand.
- Antreten und anhalten.
- Hals verbiegen plus vorne übertreten (Dehnen Aussenseite, Balance)
- Stellen und übertreten diverse Möglichkeiten.
- Strenge Anhalten: Geraderichten, Kraft Hinterhand, Balance.
- Baby-Schulterherein.

Pause

1 Stunde

Folgeübungen «Muskulatur lösen, gerade-richten und aufbauen»

- Zweite Führposition auf einfachen Figuren und auch anspruchsvoller...
- Dritte Führposition nah? Dritte Führposition weit?
- Anhalten Dritte FP. Antraben Dritte FP.

30 Min.

- Reflexion, Fragen, Erörterungen. Wie weiter?

