

Veranstaltungsort

Hotel Orbtal
Haberstalstr. 1
63619 Bad Orb
Deutschland

Preis pro Kurs-Wochenende:

230€

zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung

Max. 12 Teilnehmende

Voraussetzung ist der vorherige Besuch des
Basis-Seminars oder 50 Stunden
Ausbildung in anderen Wasserdisziplinen.

Anmeldung:

www.watsu.de >
Institut > Seminarkalender &
Buchung > Dehnung mit Pfiff

Direkt zum Seminarkalender



Weitere Information:

<https://www.watsu.de/institut/seminare>

Dozentinnen

Frau Karla Caspers

- Fachärztin für Allgemeinmedizin / Palliativmedizin
- Dozentin für Aquatische Körperarbeit
- Spezialisierung in Adaptiertem WATSU und Adaptiertem WATA
- Regionalgruppenleiterin Ruhrgebiet

Frau Sabine Kern

- Physiotherapeutin
- Buchautorin und
- Gründerin des Bewegungsmodells Dynamisch Bewegen®
- Weiterbildung in Adaptiertem WATSU

... und ein internationales
AssistentInnen-Team ...

Kontakt

Frau Karla Caspers
karlacaspers@gmx.de

Frau Sabine Kern
post@dynamischbewegen.nl

Seminar

WATSU:Dehnung mit Pfiff

11. bis 13. Dezember 2026*

Rhythmus und Koordination:
Massage im WATSU unter der Lupe

26. bis 28. Februar 2027*

Schulter / Nacken, Arme

28. bis 30. Mai 2027*

Hüfte und Beine

27. bis 29. August 2027*

Kopf, Wirbelsäule und Kreuzbein

10. bis 12. Dezember 2027*

Brustkorb und Atmung: Rhythmische
Massage unter der Lupe



jeweils Freitag 15.00 Uhr
bis Sonntag 16.00 Uhr

*Seminare können unabhängig
voneinander belegt werden

Brustkorb und Atmung

In diesem Seminar befassen wir uns mit der Wechselwirkung zwischen Atmung und Bewegungskoordination des Brustkorbes. Wie kann ich den Lungen mehr Freiraum schaffen? Wie beeinflusst die Atmung die Beweglichkeit des Brustkorbes und umgekehrt.

In der Landarbeit erarbeiten wir mit anschaulicher Anatomie und praktischen Übungen das Wissen und auch die körperliche Erfahrung dieser Wechselwirkung.

Im Wasser setzen wir diese Erfahrungen um und bauen sie mit Hilfe verschiedener Sequenzen weiter aus.



Kopf, Nacken, Wirbelsäule und Kreuzbein

Wer hat diese Herausforderung noch nicht erlebt? Die Empfangenden mit langem oder kurzem Nacken und/oder mit eingeschränkter Beweglichkeit. Wie kann ich den Kopf gut lagern?

Wie kann ich den Nacken im Wasser und an Land mobilisieren?

Wir erforschen die Zusammenhänge zwischen der Beweglichkeit des Kopfes, der Wirbelsäule und des Kreuzbeines. Mit Hilfe der Land- und Wasserarbeit erfahren wir die Möglichkeiten zur Veränderung.

Rhythmus und Koordination: Massage im WATSU unter der Lupe

Wie gelingt Bewegungsharmonie zwischen Gebenden, Empfangenden und dem Wasser?

In diesem Kurs erforschen wir, wie die Bewegungen des Gebenden und des Wassers beim Empfangenden ankommt.

Anhand von Watsu-Sequenzen erarbeiten wir effiziente Leichtigkeit durch rhythmische Abstimmung der Bewegungen.

- ✓ Im besonderen Fokus dieser Kurse steht also die Bewegungskoordination, auch die des Praktizierenden.
- ✓ neue, interessante Sequenzabschnitte
- ✓ wir adaptieren bekannte Sequenzteile und machen sie "dehneffizient"
- ✓ In jedem Wochenendlehrgang werden 20 UE als Spiraldynamik- äquivalent oder 20 UE für Anatomie oder 20 UE für Körperarbeit anerkannt.