



Āsana-Praxis aus der Sicht der Spiraldynamik

An diesem Wochenende werden ausgewählte Asanas aus den verschiedenen Bewegungsrichtungen (Rückbeuge, Vorbeuge etc.) aus der Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen; eine wesentliche Grundvoraussetzung für die korrekte Ausführung der Asanas.

Das Seminar ist für **Yogapraktizierende zur Vertiefung** und als Weiterbildung für **Yogalehrende** geeignet!



Eva Hager-Forstenlechner

Dipl. Yogalehrerin und Ausbilderin, Ausbilderin Spiraldynamik®

Sie ist Expertin und Dozentin der Spiraldynamik®, ausgebildete Iyengar®Yogalehrerin, ehemalige Tänzerin, Tanzpädagogin und Juristin. Sie praktiziert seit 1987 Yoga und leitet seit langem Ausbildungen in Spiraldynamik® sowie Yogalehrer*innen- Ausbildungen. Auf besonders interessante Art versteht sie es, die Erkenntnisse der Spiraldynamik® mit den Prinzipien des Yogasystems zu verbinden.

Co- Autorin der Bücher: „Medical Yoga“ (TRIAS Verlag), Medical Yoga 2 (TRIAS) und „Medical Yoga Professional“ (Thieme Verlag).

www.spiraldynamik-yoga.at

Termin: 16. – 17.November 2024

Zeiten: Sa 09.00 – 18.00 Uhr,
So 09.00 – 13.00 Uhr

Ort (Änderung): studio3klang, Am Schwabachgrund 22, 91054 Erlangen

Mitzubringen: Tuch für die Matte, Kissen usw., Schreibsachen, Klotz und Gurt; Verpflegung

Mindestteilnehmerzahl 20 Online-Teilnahme möglich

Seminargebühr: Frühbucherrabatt bis 30.6.2024: 180,-- Euro
Buchung ab 1.7.2024 : 200,-- Euro

Spiraldynamik® lässt sich als eine "Gebrauchsanweisung für den Körper" erklären und ist im weitesten Sinne Wissenschaft und Heilkunst zugleich. Die Spiraldynamik® geht davon aus, dass der menschliche Körper in der Statik (Haltung) und in der Dynamik (Bewegung) vorgegebenen Gesetzmäßigkeiten gehorcht: So sollen alle Strukturen des Körpers (Knochen, Gelenke, Bänder, Kapseln, Muskeln) zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein und als harmonische und ökonomische Einheit miteinander arbeiten.

Jeder Mensch besitzt angeborene Fähigkeiten eines gesunden, umfangreichen und entwickelbaren Bewegungspotentials. Die Spiraldynamik® versteht sich dabei als Instrument der "Körperfeinabstimmung": Gesetzmäßigkeiten des Körpers in Haltung und Bewegung sollen erkannt werden und in verschiedene Lebensbereiche, an diesem Wochenende besonders in der Yogapraxis, praktisch umgesetzt werden. Verstehen, Wahrnehmen und Praktizieren der Spiraldynamik®-Prinzipien machen den Körper zu einem "gestimmten Instrument" und "geraden Nagel", der den Zug- und Druckkräften im Yoga, Sport, Beruf und Alltag ohne weitere Verformungsgefahren begegnen kann.

Folgen der Anwendung der Spiraldynamik®- Prinzipien sind:

- Haltungsverbesserung
- Bewegungsökonomie
- ein völlig neues Körpergefühl
- erhöhte Verletzungsresistenz
- inneres und äußeres Gleichgewicht
- Beweglichkeit
- Körperkraft und Lebenskraft
- Anatomische Präzision in der Asana- Praxis