



Yoga und Spiraldynamik

Workshop mit

Mag. Eva Hager-Forstenlechner

An diesen 3 Tagen werden die Grundprinzipien der Spiraldynamik® erklärt und wichtige **āsana** aus 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 āsana.

Spiraldynamik® lässt sich als eine "Gebrauchsanweisung für den Körper" erklären und ist im weitesten Sinne Wissenschaft und Heilkunst zugleich. Anatomisch vorgegebene Gesetzmäßigkeiten des Körpers in Haltung und Bewegung sollen erkannt werden und in verschiedene Lebensbereiche, unter anderem auch in der Yogapraxis, praktisch umgesetzt werden. Verstehen, Wahrnehmen und Praktizieren der Spiraldynamik®-Prinzipien machen den Körper zu einem „gestimmten Instrument“. Folgen der Anwendung der Spiraldynamik® Prinzipien sind Haltungsverbesserung, Bewegungsökonomie, ein völlig neues Körpergefühl, erhöhte Verletzungsresistenz, inneres und äußeres Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperkraft und Lebenskraft. Gepaart mit der Kraft der āsana öffnen sich uns neue Welten.



Eva Hager-Forstenlechner ist Expertin der Spiraldynamik®, Tänzerin, Tanzpädagogin und ausgebildete Juristin. Sie praktiziert seit 1987 Yoga und leitet seit vielen Jahren Ausbildungen in Spiraldynamik®. Sie versteht es auf besonders interessante Art, die Erkenntnisse der Spiraldynamik® mit den Prinzipien des Yogasystems zu verbinden. Zertifizierte Yoga- Lehrerin nach der Methode von B.K.S. Iyengar, ERYT (Experienced Registered Teacher) der Yoga Alliance of America (YAA), Co- Leiterin des Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind in Salzburg, Registered Yoga School 200 YAA.
www.spiraldynamik-yoga.at

Termin: 29. November - 1. Dezember 2019

Ort: 90429 Nürnberg, Müllnerstr. 29 (Gemeindehaus Dreieinigkeitskirche)

Zeiten: Freitag 18.00 - 20.30 Uhr,
Samstag 09.00 – 18.00 Uhr,
Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr

Seminargebühr: 180,-- Euro

Mitzubringen: Nur bequeme, passende Kleidung

Anmeldung https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html