

Spiraldynamik® und Yoga

Fokus: Schulter und Hals- und Brustwirbelsäule

Anatomisch sinnvolle Āsana-Praxis

Ein Seminar für Yoga Praktizierende, die körperliche Veränderung selbst erfahren und Asanas anatomisch besser verstehen möchten.

Im Yoga stecken mehrere 1.000 Jahre Körpererfahrung, Spiraldynamik® dockt an 4 Millionen Jahre Evolutionsgeschichte an. Nach einer theoretischen Einführung in die Spiraldynamik® und die knöcherne Struktur der Schulter sowie der Hals- und Brustwirbelsäule aus Sicht der Spiraldynamik werden im Workshop ausgewählte Asanas mit dem Fokus auf Arm- und Stütz- sowie leichte Umkehrhaltungen und Drehhaltungen aus Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet.

Eine unbewegliche Brustwirbelsäule führt häufig zu Überlastungen und Fehlstellungen der Schultern und der Halswirbelsäule, die mit Schmerzen und Abnützungserscheinungen reagieren. Überbeweglichkeit und fehlende Stabilität in diesen Bereichen kann im Gegensatz dazu ebenfalls zur Überlastung einzelner Strukturen führen und Beschwerden auslösen.

Ziel ist, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen, um sich lange gesund bewegen zu können. Die Kenntnis des naturgegebenen Struktur- und Funktionsprinzips der Spiraldynamik® ist eine unschätzbare Hilfe für die korrekte Ausführung der Asanas aller Yoga-Stile. Und eine praktische Hilfe zur Selbsthilfe für den Alltag.

Im Zentrum des Workshops steht die Arbeit an sich selbst.



**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: 20. – 21. Februar 2027

Zeiten: Sa 09.00 – 18.00 Uhr,
So 09.00 – 16.15 Uhr

Ort: 90429 Nürnberg,
Müllnerstr. 29 (Gemeindehaus)

Mitzubringen: Eigene Matte, Kissen usw.,
Schreibsachen, Klotz und Gurt; Verpflegung

Mindestteilnehmerzahl 20
Online-Teilnahme leider nicht möglich

Seminargebühr: 240,-- Euro

