



Yoga und Spiraldynamik

Workshop
mit

Mag. Eva Hager-Forstenlechner

Wochenende: 11./12. September 2010
Samstag 15 - 19 Uhr, Sonntag 10 - 14 Uhr
Graz - Unterpremstätten

An diesem Wochenende werden die wichtigsten Asanas (Körperhaltungen im Yoga) 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.

Eva ist Expertin der Spiraldynamik, Tänzerin, Tanzpädagogin und ausgebildete Juristin. Sie praktiziert seit 1987 Yoga und leitet seit 7 Jahren Ausbildungen in Spiraldynamik. Sie versteht es auf besonders interessante Art, die Erkenntnisse der Spiraldynamik mit den Prinzipien des Yogasystems zu verbinden. Derzeit in Ausbildung zur Yoga-Lehrerin nach der Methode von B.K.S. Iyengar am IYOGA Institut von Michael Forbes in München.

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 spiraldynamischer Prinzipien sind Haltungsverbesserung, Bewegungsökonomie, ein völlig neues Körpergefühl, erhöhte Verletzungsresistenz, inneres und äußeres Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperkraft und Lebenskraft. Gepaart mit der Kraft der Asanas öffnen sich uns neue Welten.

Mehr Infos unter: www.spiraldynamik-yoga.at

Veranstalter/Ort: livingyoga, Mag. Petra Wenzl, 8141 Unterpremstätten, Hauptstraße 147a

Termin: Samstag, 11.9.2010 von 15.00 bis 19.00 Uhr
Sonntag, 12.9.2010 von 10.00 bis 14.00 Uhr

Preis: € 144,00 (inkl. 20% USt)

Info und Anmeldung: Mag. Petra Wenzl
e office@livingyoga.at
m 0664 51 50 11/

