



Yoga und Spiraldynamik®

Workshop

mit

Mag. Eva Hager- Forstenlechner

2.+ 3. Dezember 2011

Freitag 16- 20 Uhr, Samstag 10- 14 Uhr

Impuls- Das Zentrum für den Menschen

Villach

In diesem Workshop wird ein Überblick geschaffen über die Grundprinzipien der Spiraldynamik®- die Kunst und Wissenschaft menschlicher Haltungs- und Bewegungskoordination- und wichtige **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®, IYENGAR® Yoga Lehrerin, 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.

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 Asanas öffnen sich uns neue Welten.

www.spiraldynamik-yoga.at

Ort : Impuls- Das Zentrum für den Menschen

Tiroler Str. 80 (Oetker- Gelände), 9500 Villach

Anfahrt wird bei Kursanmeldung genauer bekannt gegeben

Zeit : Freitag 16- 20 Uhr, Samstag 10- 14 Uhr

Kosten 150.- € (incl. 20% Ust.)

Einzahlen auf Konto: 180760

BLZ: 38113

Raiffeisen Bank Gröbming

Itd. auf : Barbara Fischbacher

Information und Anmeldung :

Barbara Fischbacher

tel.: 0650-3558168

barbara.yogilates@a1.net