



## Yoga und Spiraldynamik®

Einführungskurs

mit

Eva Hager- Forstenlechner

18./19. Februar 2012

Liebe Yoga Praktizierende,

an obigem Wochenende werden die Asanas aus der Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet. Ziel ist, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen. Die Kenntnis dieser naturgegebenen Struktur- und Funktionsprinzipien des menschlichen Körpers ist eine wesentliche Grundvoraussetzung für die korrekte Ausführung der Asanas.

**Eva** ist ausgebildete Juristin, Lehrerin und Expertin der Spiraldynamik®, Tänzerin und Tanzpädagogin. Sie praktiziert seit vielen Jahren Yoga und leitet seit einigen 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. 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, unter anderem auch 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 spiraldynamischer Prinzipien sind Haltungsverbesserung, Bewegungsökonomie, ein völlig neues Körpergefühl, erhöhte Verletzungsresistenz, inneres und äußeres Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperkraft und Lebenskraft.

**Ort** : Praxis Andrea Bubos, Beim Schlump 84 b, 20144 Hamburg

**Zeit** : Samstag, 18. Februar 2012 15.00 – 19.00 Uhr

Sonntag, 19. Februar 2012 10.00 – 14.00 Uhr

**Kosten** : 150.- Euro

**Anmeldung**: Andrea Bubos Tel.: 040 / 41 71 81 Fax: 040 / 44 40 57 35  
info@bubos-physiotherapie.de

**Ankündigung 2011: Lehrgang** Spiraldynamik® Basic Move mit Eva Hager-Forstenlechner  
Start 19. April 2011 (weitere Daten siehe [www.spiraldynamikhamburg.de](http://www.spiraldynamikhamburg.de))