



Yoga und Spiraldynamik®

Workshop

Thorax Schulter Arme

mit

Mag. Ekkehard Hager

2./3. Februar 2019

Samstag 14.00 – 18.00, Sonntag 9.00 – 13.00

Antaratma Yoga Shala Innsbruck

Klarheit in der Yogapraxis

Im Focus steht der Schultergürtel (incl. Seiner Nachbarn Brustkorb und Arme). An diesen Tagen werden **Asanas** (Körperhaltungen im Yoga) v.a. bezüglich der Beanspruchung der Schultern aus Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet und geübt. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen; eine wesentliche Grundvoraussetzung für die korrekte Ausführung der Asanas und für ein vertieftes Eindringen in die Yogapraxis.

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 die Yogapraxis, integriert werden. Verstehen, Wahrnehmen und Praktizieren der Spiraldynamik®-Prinzipien machen den Körper zu einem „gestimmten Instrument“. Gepaart mit der Kraft und Energie der Asanas öffnen sich uns neue Welten.

Ziele der Anwendung der Spiraldynamik® Prinzipien sind

Haltungsverbesserung, Bewegungsökonomie, ein völlig neues Körpergefühl, erhöhte Verletzungsresistenz, inneres und äußeres Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körper- und Lebenskraft.

Workshopleiter

Mag. Ekkehard Hager ist Dozent der Spiraldynamik®, Studium Leibeseziehung/ Philosophie-Psychologie-Pädagogik. IYENGAR® Yoga Lehrer. Er praktiziert seit 1989 Yoga und leitet seit vielen Jahren Ausbildungen in Spiraldynamik®. Er versteht es auf besonders interessante Art, die Prinzipien der Spiraldynamik® mit den Erkenntnissen des Yogasystems zu verbinden.

Ort : Antaratma Yoga Shala, Andreas-Hofer-Strasse 13, Innsbruck www.yoga-innsbruck.com

Zeit : Sa. 2. Feb. 14.00 – 18.00, So 3. Feb. 9.00 – 13.00

Kosten : Wochenende: 162.- Euro (incl. 20% Ust.)

Bankverbindung: IBAN AT332040401500500611 BIC: SBGSAT2SXXX

Verw. Zw: SpiralYoga IBK 2019 & Name

Zur Anmeldung bitte auch ein mail an Lucas Pradlwarter events@yoga-innsbruck.com

Durch Einzahlung der Kursgebühr ist der Platz reserviert.