



Yoga und Spiraldynamik Workshop

mit

Mag. Eva Hager- Forstenlechner

29./ 30. Dezember 2010

Mittwoch 16- 20 Uhr, Donnerstag 10- 14 Uhr
Salzburg- Bergheim

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. Das Jahresende ist auch ein schöner Moment, um zurückzublicken und das vergangene Jahr innerlich Revue passieren zu lassen. Neben allen anatomischen Erklärungen, Nahrung für unseren Intellekt, wird Zeit sein für eine Reise nach innen. Am Donnerstag im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, in einer Meditation den Jahreswechsel vorzubereiten. Elisabeth Sdraule- Fröhlich, Yoga- Praktizierende und begnadete Tambura- Spielerin, wird uns mit ihrem Gesang und Musik begleiten auf dem Weg nach innen.

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. Zertifizierte Yoga- Lehrerin (Introductory Level 1) nach der Methode von B.K.S. Iyengar .

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.

www.spiraldynamik-yoga.at

Ort: Spiraldynamik Zentrum für Yoga und Bodymind,
Rechtes Salzachufer 42, 5101 Bergheim/ Salzburg
Anfahrt wird bei Kursanmeldung genauer bekannt gegeben

Zeit: Mittwoch, 29. 12.10: 16- 20 Uhr, Do. 30.12.10: 10- 14 Uhr

Kosten: 144.- Euro (incl. 20% Ust.)

Einzahlen auf Kto.: 72132 BLZ: 35065 Bank: Raika Thalgau

ltd. auf: Astrid Gaigg

Information: Eva Hager- Forstenlechner tel. 0699-10203433

mail: manawee@aon.at