



Yoga und Spiraldynamik

Workshop

mit

Mag. Ekkehard Hager

Wochenende: 11./12. September 2010

Samstag 14- 18 Uhr, Sonntag 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.

Ekkehard ist Dozent der Spiraldynamik, Studium Sport/ Philosophie. Er praktiziert seit 1989 Yoga und leitet seit vielen Jahren Ausbildungen in Spiraldynamik. Er versteht es auf besonders interessante Art, die Erkenntnisse der Spiraldynamik mit den Prinzipien des Yogasystems zu verbinden. Derzeit in Ausbildung zum Yoga- Lehrer 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.

www.spiraldynamik-yoga.at

Ort : Spiraldynamik Zentrum , Rechtes Salzachufer 42, 5101 Bergheim/ Salzburg
Anfahrt wird bei Kursanmeldung genauer bekannt gegeben bzw. auf homepage

Zeit : Sa. 11. Sept : 14- 18 Uhr, So. 12. Sept : 10- 14 Uhr

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

Einzahlen auf Kto.: 01500500611 BLZ: 20404 Sbg. Sparkasse ltd. auf: Ekkehard Hager

Information : Ekkehard Hager tel.: 0699- 12049225 oder mail: ekkehard.hager@spiraldynamik..com