



# Yoga und Spiraldynamik®

## Praxis und Hands- On Techniken

Workshop

mit

**Mag. Eva Hager- Forstenlechner**

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Klagenfurt: 13.- 17. Juli 2026**

**Jugendstil Festsaal Klagenfurt (Mo 10-13 Uhr, Di- Fr. 9- 12 Uhr)**

In dieser Woche werden die wichtigsten **Asanas** (Körperhaltungen im Yoga) aus der Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet. Ziel ist, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen- eine wesentliche Grundvoraussetzung für die korrekte Ausführung und Korrektur der Asanas. Der Fokus in diesem Workshop liegt auf der eigenen **Praxis** (Asanas) und den anatomisch sinnvollen **Hilfestellungen** (Hands- On Techniken). Wirkungsvolle und präzise Hilfestellungen sind die Schatzkiste der Yoga- Lehrenden und ein Quell der neuen Erkenntnisse für Lehrer- und SchülerInnen. In den Unterricht fließt die Erfahrung meiner jahrzehntelangen Unterrichtstätigkeit ein. Ein neues Format von Workshop, das 2023 Premiere hatte und sehr viel Freude gemacht hat- daher geht es nach 2024 auch 2025 in die Fortsetzung! Neu Erlerntes kann direkt umgesetzt und geübt werden.

**Anfänger und Fortgeschrittene profitieren gleichermaßen.**

**Eva** ist Expertin der Spiraldynamik® (SD), Tänzerin, Tanzpädagogin, Juristin, und zertifizierte Iyengar®- Yoga Lehrerin. Sie praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und leitet seit vielen Jahren Lehrgänge in Spiraldynamik® sowie Workshops zum Thema Yoga und SD national und international. Auf besonders interessante Art verbindet sie die Erkenntnisse der Spiraldynamik® mit den Prinzipien des Yogasystems.

**Spiraldynamik®** ist ein Bewegungskonzept, das sich aus der anatomischen Natur unseres Körpers ableitet.

Grundprinzipien der Spiraldynamik® kennen zu lernen, zu verstehen und in der eigenen Yoga- Praxis und den Hilfestellungen umzusetzen ermöglicht, beides zu verfeinern und zu vertiefen, weil wir die natürliche Harmonie der Asanas erfahren. Unsere Hände werden sicherer in anatomisch orientierten Hilfestellungen. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung.

**Ort :** Stauderplatz 1, 1. Stock Jugendstil- Festsaal, 9020 Klagenfurt

**Zeit:** Mo. 10- 13 Uhr, Di- Fr. 9- 12 Uhr

**Kosten:** 320.- € (incl. 20% Mwst.)

**Information und Anmeldung:** Eva Hager- Forstenlechner

**mail:** [eva@spiraldynamik-yoga.at](mailto:eva@spiraldynamik-yoga.at)