



Spiraldynamik® und Yoga - Zoom Workshop

Fokus Becken und Beckenboden

mit Eva Hager-Forstenlechner

Donnerstag, 26.05.2022 (Christi Himmelfahrt)

15- 18 Uhr, Kosten 75 € (incl. 20% Ust.)

Anatomisch sinnvolle Asanapraxis mit Fokus Beckenausrichtung und Beckenboden

Im Yoga stecken mehrere 1.000 Jahre Körpererfahrung, Spiraldynamik® dockt an 4 Millionen Jahre Evolutionsgeschichte an.

Nach einer theoretischen Einführung in die knöchernen und muskulären Strukturen des Beckens aus Sicht der Spiraldynamik (ca. 1h) werden im Workshop ausgewählte Asanas mit dem Fokus Integration von Becken und Beckenboden aus Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet (nach kurzer Pause ca. 1 ¾ Stunden).

Ziel ist, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen. Die Kenntnis des naturgegebenen Struktur- und Funktionsprinzips der Spiraldynamik® ist eine unschätzbare Hilfe für die korrekte Ausführung der Asanas aller Yoga- Stile. Im Zentrum des Workshops steht die Arbeit an sich selbst.

Zielgruppe: Yoga Praktizierende, die körperliche Veränderungen selbst erfahren und Asanas anatomisch besser verstehen möchten.