



Spiraldynamik® und Yoga - Zoom Workshop

Fokus Obere Extremität und Stützhaltungen

mit Eva Hager-Forstenlechner

Sonntag, 16.01.2022, 14- 17 Uhr, Kosten 70 € (incl. 20% Ust.)

Anatomisch sinnvolle Asanapraxis für Schulter, Hand und Arm

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

Nach einer theoretischen Einführung in die knöcherne Struktur der oberen Extremität (Schulter/ Hand/ Arm) aus Sicht der Spiraldynamik (ca. 1h) werden im Workshop ausgewählte Asanas mit dem Fokus auf Stützhaltungen 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.