Yoga und Spiraldynamik®

Sommer Workshop

mit

Mag. Ekkehard Hager

20.7. – 23.7. 2026

Montag – Donnerstag jeweils 9-13 Uhr

Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind Salzburg

In diesem Workshop werden die Prinzipien der Spiraldynamik® vermittelt und grundlegende **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®, Iyengar®Yoga Lehrer, Studium Leibeserziehung/ Philosophie-Psychologie-Pädagogik. Er praktiziert seit 1989 Yoga und leitet seit vielen Jahren Ausbildungen in Spiraldynamik. Er versteht es auf besonders interessante Art, die Prinzipien der Spiraldynamik mit den Erkenntnissen des Yogasystems zu verbinden.

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 und Tiefe der Asanas eröffnen sich uns neue Welten.

Ort : Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind,
Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg
Anfahrtsplan unter www.spiraldynamik-yoga.at

Zeit : Montag 20.7. – Donnerstag 23.7.2026 jeweils 9 – 13 Uhr

Kosten : 324.- Euro (incl. 20% Ust.)
Konto: IBAN AT332040401500500611
BIC: SBGSAT2SXXX
ltd. auf: Ekkehard Hager

Information und Anmeldung: Ekkehard Hager tel.: 0699- 12049225 oder
Mail: ekke@spiraldynamik-yoga.at