



# Yoga und Spiraldynamik®

## Workshop

mit

**Mag. Eva Hager- Forstenlechner**

**Sonntag, 1. September 2019**

**9- 18 Uhr**

**Salzburg**

An diesem Tag 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.

Eva ist Expertin der Spiraldynamik, Tänzerin, Tanzpädagogin und ausgebildete Juristin. Sie praktiziert seit 1987 Yoga und leitet seit vielen Jahren Ausbildungen in Spiraldynamik®. Sie versteht es auf besonders interessante Art, die Erkenntnisse der Spiraldynamik mit den Prinzipien des Yogasystems zu verbinden. Zertifizierte Yoga- Lehrerin (Introductory Level 1) nach der Methode von B.K.S. Iyengar . Experienced Registered Yoga Teacher (ERYT 500) der Yoga Alliance of America.

**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](http://www.spiraldynamik-yoga.at)**

**Ort :** Spiraldynamik Center für Yoga und Bodymind,  
Wasserfeldstr. 17, 5020 Salzburg  
(neben Kletterhalle Salzburg, Wasserfeldstr. 23)

**Zeit :** Sonntag, 1.9.19: 9- 18 Uhr (1 Stunde Mittagspause)

**Kosten :** 160.- Euro (incl. 20% Ust.)

Einzahlen auf :

IBAN: ATO8 2040 4057 0146 7562 BIC: SBGSAT2SXXX Bank: Sbg. Sparkasse

Itd.auf: Eva Hager- Forstenlechner

**Info:** Eva Hager- Forstenlechner tel. +43(O)699-10203433 mail:[eva@spiraldynamik-yoga.at](mailto:eva@spiraldynamik-yoga.at)