

**ZOOM Workshop Sonntag 16. Mai 2021**

**Yoga und Spiraldynamik® Fokus Hüft/ Fuss/ Bein: Stehhaltungen**

**mit Eva Hager- Forstenlechner**

**Kurszeit: 14- 17 Uhr**

**Kosten: 66 € (incl. 20% Ust.)**



### **Anatomisch sinnvolle Asanapraxis**

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

Im Yoga stecken mehrere 1.000 Jahre Körpererfahrung, Spiraldynamik® dockt an 4 Millionen Jahre Evolutionsgeschichte an. Nach einer theoretischen Einführung in die knöcherne Struktur von Hüfte, Fuß und Bein (ca. 1 h Theorie) werden im Workshop ausgewählte Asanas mit dem Fokus auf Stehhaltungen aus Sicht der Spiraldynamik® geübt (ca. 1 ¼ h Asana Praxis). 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.

**Eva** ist Expertin der Spiraldynamik® und IYENGAR®- Yoga Lehrerin, Experienced Registered Yogateacher der Yoga Alliance (ERYT), Co- Autorin Medical Yoga 1 und 2 und Medical Yoga Professional, ehemalige Tänzerin und Juristin. Sie praktiziert seit 1987 Yoga und leitet Aus- und Fortbildungen in Spiraldynamik® sowie YogalehrerInnen Ausbildungen. Mit ihrem Mann Ekkehard führt sie das Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind in Salzburg/ Österreich.

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

**Kontoverbindung:**

IBAN: AT08 2040 4057 0146 7562

BIC: SBGSAT2SXXX

Bank: Salzburger Sparkasse

Ltd. auf: Eva Hager- Forstenlechner

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