



# Yoga und Spiraldynamik Workshop

mit

Mag. Eva Hager- Forstenlechner

29./ 30. Dezember 2020

Dienstag 17- 21 Uhr, Mittwoch 10- 14 Uhr  
Salzburg

An diesen 2 Tagen werden wichtige **Asanas** (Körperhaltungen im Yoga) aus 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. Das Jahresende ist auch ein schöner Moment, um zurückzublicken, das vergangene Jahr innerlich Revue passieren zu lassen und sich auf Neues vorzubereiten. Neben allen anatomischen Erklärungen zu den Asanas, Nahrung für unseren Intellekt, wird Zeit sein für eine Reise nach innen, Nahrung für unsere Seele. Am Dienstag im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, sich in einer Meditation auf den Jahreswechsel vorzubereiten.

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 nach der Methode von B.K.S. Iyengar , ERYT (Experienced Registered Teacher) der Yoga Alliance of America (YAA), Co- Leiterin des Spiraldynamik® Center für Yoga und Bodymind in Salzburg, Registered Yoga School 200 YAA.

**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 der Spiraldynamik® 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  
Anfahrtsbeschreibung siehe homepage

**Zeit:** Dienstag , 29. 12.20: 17- 21 Uhr, Mittwoch, 30.12.20: 10- 14 Uhr

**Kosten:** 170.- Euro

Einzahlen auf: AT08 2040 4057 0146 7562 BIC: SBGSAT25XXX Bank: Sbg. Sparkasse

ltd.auf: Mag. Eva Hager- Forstenlechner

**Information:** Eva Hager- F.: +43(0)699-10203433

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