



# Yoga und Spiraldynamik®

Workshop  
mit

**Mag. Eva Hager- Forstenlechner**  
für Anfänger und Fortgeschrittene

**Klagenfurt: 15.- 19. Juli 2019**  
Jugendstil Festsaal Klagenfurt (9- 12 Uhr tägl.)

In dieser Woche werden die wichtigsten **Asanas** (Körperhaltungen im Yoga) aus der Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet. Ziel ist, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen- eine wesentliche Grundvoraussetzung für die korrekte Ausführung der Asanas. Theorie (Anatomie) und Praxis (Asanas) stehen in ausgewogenem Verhältnis zueinander. Neu Erlerntes kann direkt umgesetzt und geübt werden. **Anfänger und Fortgeschrittene profitieren gleichermaßen.**

**Eva** ist Expertin der Spiraldynamik® (SD), Tänzerin, Tanzpädagogin, Juristin, und zertifizierte Iyengar®- Yoga Lehrerin. Sie praktiziert seit über 30 Jahren Yoga und leitet seit vielen Jahren Lehrgänge in Spiraldynamik® sowie Workshops zum Thema Yoga und SD national und international. Auf besonders interessante Art verbindet sie die Erkenntnisse der Spiraldynamik® mit den Prinzipien des Yogasystems.

**Spiraldynamik®** ist ein Bewegungskonzept, das sich aus der anatomischen Natur unseres Körpers ableitet. Betrachten wir die menschliche Anatomie näher, so finden wir die Spirale in vielfältiger Form wieder:

- die dreidimensionale Beweglichkeit der Wirbelsäule in einer sich abwechselnd nach rechts und links verschraubenden Spirale. Sie erst macht Positionen wie Marichyasana (Drehung der Wirbelsäule) möglich.
- die Kreuzbänder des Knies, die uns gemeinsam mit dem spiralgigen Verlauf wichtiger Muskeln im Bein helfen, Stabilität und Kraft in stehenden Asanas zu finden. (Virabhadrasana, Parshvakonasana...)
- die spiralgige Verschraubung des Fußes, auf der wir alle Stehhaltungen aufbauen (Tadasana...) und vieles mehr.

Grundprinzipien der Spiraldynamik® kennen zu lernen, zu verstehen und in der eigenen Yoga- Praxis umzusetzen ermöglicht, unserer eigenen Natur einen Schritt näher zu kommen. Wir verbinden uns bewusster mit unserem Selbst. Unsere Übungspraxis verfeinert und vertieft sich, weil wir die natürliche Harmonie der Asanas erfahren. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung.

**Ort** : Stauderplatz 1, 1. Stock Jugendstil- Festsaal, 9020 Klagenfurt

**Zeit**: tgl. 9- 12 Uhr

**Kosten** : 280.- € (incl. 20% Mwst.)

**Information** : Eva Hager- Forstenlechner

**Tel**: 0699- 10 20 34 33

**oder**

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