

Spiraldynamik® und Yoga - Zoom Workshop

Sonntag, 12. Februar 2023, Fokus Knie und Beinachsen

mit Eva Hager-Forstenlechner, 16- 19 Uhr, Kosten 80 € (incl. 20% Ust.)



Anatomisch sinnvolle Asanapraxis mit Fokus Knie und Beinachsen

Im Yoga stecken mehrere 1.000 Jahre Körpererfahrung, Spiraldynamik® dockt an 4 Millionen Jahre Evolutionsgeschichte an.

Nach einer theoretischen Einführung in die knöcherne und muskuläre Struktur des Knies aus Sicht der Spiraldynamik (ca. 1h) werden im Workshop ausgewählte Asanas mit dem Fokus auf Knie und Beinachsen aus Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet (nach kurzer Pause ca. 1 ¾ Stunden).

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.

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