

## **Spiraldynamik® und Yoga - Zoom Workshop**

**Sonntag, 6. November 2022, Fokus Kopf und Nacken/ Halswirbelsäule**

**mit Eva Hager-Forstenlechner, 16- 19 Uhr, Kosten 75 € (incl. 20% Ust.)**



### **Anatomisch sinnvolle Asanapraxis mit Fokus auf Kopf und Nacken**

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

Nach einer theoretischen Einführung in die knöchernen und muskulären Strukturen von Kopf und Nacken/ Halswirbelsäule aus Sicht der Spiraldynamik (ca. 1h) werden im Workshop ausgewählte Asanas mit dem Fokus Integration von Kopf und Halswirbelsäule aus Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet (nach kurzer Pause ca. 1 ¼ 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.