Spiraldynamik® und Yoga Online Workshop

Sonntag, 26.04.2026, 16- 19 Uhr

mit Eva Hager-Forstenlechner

Fokus: Hüfte und Lendenwirbelsäule

Anatomisch sinnvolle Asanapraxis - Zielgruppe:

Yoga Praktizierende, die körperliche Veränderung 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 der Hüfte und der Lendenwirbelsäule aus Sicht der Spiraldynamik werden im Workshop ausgewählte Asanas mit dem Fokus auf Sitzhaltungen, Vorwärts- und Rückbeugen aus Sicht der Spiraldynamik® beleuchtet.

Unbewegliche Hüftgelenke führen häufig zu Überlastungen der Lendenwirbelsäule, die mit Schmerzen und Abnützungserscheinungen reagiert. Überbeweglichkeit und fehlende Stabilität der Lendenwirbelsäule und Hüften kann im Gegensatz dazu ebenfalls zu Überlastung einzelner Strukturen führen und Beschwerden auslösen.

Ziel ist, ein besseres Verständnis für die anatomischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers zu bekommen, um sich lange gesund bewegen zu können. 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.

Kursangaben

DATUM

Sonntag, 26.04.2026

ZEITEN

16:00-19:00h

ORT

ZUHAUSE!

PREIS

€ 80.00 (inkl. 20% Ust.)

Kannst Du an diesem Tag nicht dabei sein, gibt es den Workshop zum Nachsehen für 1 Monat zum gleichen Preis!

Die Zugangsdaten für den persönlichen Meetingraum senden wir dir vor Kursbeginn per Mail.

WAS IHR ZUHAUSE BRAUCHT

Richte dir vor Kursbeginn eine gemütliche Yogaecke Zuhause ein. Erschaffe eine Atmosphäre, in der du dich wohl fühlst.

- Bequeme Kleidung & Schreibzeug
- Yogamatte
- ein Stuhl
- 2 Blöcke
- 1 Gurt
- 1 Decke