

Yoga-Anatomie-Reihe

In diesen **3-Stunden-Workshops** beschäftigen wir uns jeweils in Theorie und Praxis mit einem bestimmten Thema, mit einem bestimmten Körperbereich.

Im **Theorieteil** beleuchten wir die anatomischen Strukturen: wir blättern im Anatomieatlas und schauen uns Knochen, Bänder und die beteiligte Muskulatur an.

In der **Praxis** spüren wir in unseren Körper was sich wie und wo bewegt, sich dehnt, sich anspannt und decken so evtl. Schwachstellen auf. Diese versuchen wir durch gezielte Übungen auszugleichen und möglichen Beschwerden vorzubeugen.

Die Workshops bestehen aus klassischen Asanas (Körperübungen) sowie zahlreichen Impulsen aus der Spiraldynamik® und der Faszienlehre.



Ein bisschen Theorie und ganz viel Tun!

1. Feber 2020: „Füße, Knie, Beine“

Wir nehmen unsere Füße in die Hand, erwecken alle Muskeln, Gelenke und Bänder zu neuem Leben und verhelfen ihnen zu mehr und richtiger Bewegung. Ebenso richten wir die Beine und Knie anatomisch korrekt aus.

28. März 2020: „Faszien“

Heute beschäftigen wir uns mit den Faszien. Wo sind sie? Wozu brauchen wir sie? Wie „trainieren“ bzw. bewegen wir sie?

Mit div. Hilfsmitteln und Yoga-Asanas werden wir Verfilzungen in den Faszien lösen.

25. April 2020: „Brustkorb, Brustwirbelsäule“

Eine Vielzahl von Gelenken im Brustkorb und kleinste Muskeln zwischen den Rippen warten auf Bewegung, auf Drehungen! Durch die wieder gewonnene Beweglichkeit werden Schultern, Nacken und unterer Rücken entlastet.

30. Mai 2020: „unterer Rücken, Lendenwirbelsäule“

Wir bauen Spannung im unteren Rücken ab, bringen Beweglichkeit in die Lendenwirbelsäule und kräftigen Bauchmuskulatur und Beckenboden.

Yogastudio Lotos, St. Rade Gund, Hauptstr. 8, jeweils von 9 – 12 Uhr

Preis: € 36,- pro Termin oder € 135,- für die gesamte Reihe

Die Workshops sind unabhängig voneinander buchbar und für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene geeignet! Max. 9 TeilnehmerInnen – bitte um Deine Anmeldung!

Manuela Stangl – Yogalehrerin und Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic

Seit über 10 Jahren Erfahrung im Anleiten von Gruppenkursen sowie Einzelstunden.

„Großen Wert lege ich bei meinen Yoga-Einheiten auf achtsames Bewegen, anatomisch korrekte Ausführung sowie auf bewusstes Atmen und ausreichend Entspannung“.

Weitere Informationen & Anmeldung: www.manyo.at oder 0664/257 1494!

DANKE!

