

# Yoga & Spiraldynamik® - Workshops

Im **Theorieteil** der **3-Stunden-Workshops** schauen wir uns zum besseren Verständnis die Anatomie an; in der **Praxis** spüren wir in unseren Körper was sich wie und wo bewegt, dehnt, anspannt und decken so evtl. Schwachstellen auf. Diese versuchen wir durch gezielte Übungen auszugleichen und möglichen Beschwerden vorzubeugen.

Die Workshops bestehen aus klassischen Körperübungen unter Berücksichtigung des Bewegungs- und Therapiekonzeptes der Spiraldynamik®.



## Ein bisschen Theorie und ganz viel Tun!

### **Sonntag, 21. Jänner 2024: Yoga & Spiraldynamik® Basics**

Grundlagen aus dem Yoga und der Spiraldynamik®: zum Neu-Kennenlernen, Wiederholen oder Vertiefen

### **Sonntag, 25. Feber 2024: Arme, Hände, Handgelenke**

Stützhaltungen im Yoga treffen auf schwache Handgelenke – was tun?

### **Sonntag, 14. April 2024: Füße, Füße, Füße, ...**

Über 50% der Menschen haben Fuß-Fehlstellungen – heute arbeiten wir daran!

### **Sonntag, 2. Juni 2024: Yoga und Faszien**

Heute nehmen wir uns die Faszien vor: Wo sind sie? Wozu haben wir sie? Wie stärken wir sie?

### **Sonntag, 13. Oktober 2024: Bauch-Beckenboden-Körpermitte**

Wir beschäftigen uns heute mit der Körpermitte – der Basis des gesamten Körpers

### **Sonntag, 10. November 2024: Nacken, Schultern**

Heute sorgen wir für einen entspannten Schulter- und Nackenbereich!

### **Sonntag, 1. Dezember 2024: Weihnachts-Yoga 😊**

Wir starten entspannt in die Weihnachtszeit!

**Gemeinde Nitscha, jeweils von 9 – 12 Uhr; Preis: € 45,-**

Die Workshops sind unabhängig voneinander buchbar und für Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene geeignet! Bitte vorab um Deine Anmeldung!

**Manuela Stangl** – Yogalehrerin und dipl. Spiraldynamik®Fachkraft Level Intermediate

Weitere Informationen & Anmeldung: [www.manyo.at](http://www.manyo.at) oder 0664/257 1494!

**DANKE!**

