

MANYA

Yoga & Spiraldynamik® - Workshops 2025

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, 26. Jänner 2025: Das Kreuz mit dem Kreuz

Alles für den unteren Rücken, die Lendenwirbelsäule und die Körpermitte

Sonntag, 2. März 2025: Wir stehen Kopf – Umkehrhaltungen

Becken über Kopf! Alles kann, nix muss - jedeR geht nur soweit, wie es sich gut anfühlt!

Sonntag, 27. April 2025: Brustkorb, Brustwirbelsäule

Anti-Aging für den längsten Abschnitt unserer Wirbelsäule

Sonntag, 18. Mai 2025: Gehen & Stehen – unsere Füße machen mit!

Spezielle Übungen für die Füße und gutes Ausrichten in den Standhaltungen

Sonntag, 5. Oktober 2025: Yoga & Spiraldynamik® Basics

Weniger ist manchmal mehr – kleine, feine, sinnvolle und wirkungsvolle Bewegungen

Sonntag, 9. November 2025: oberer Rücken, Schultern

Heute sorgen wir für einen entspannten Schulterbereich!

Sonntag, 7. Dezember 2025: 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 oder 0664/257 1494!

DANKE!

