



YOGASTUDIO
IRMENGARD KAINDL
Grasweg 2
83339 Chieming
Tel. 08664 / 368002



20.03.2017

Inzell - März / April 2017

Thema: Spiraldynamische Aspekte
Spiraldynamik eine intelligente Bewegunglehre

Die Spirale –auch Helix genannt - findet sich in der Natur auf Schritt und Tritt, vor allem dann, wenn es flexibel, stabil und zugleich platzsparend sein soll.

Auch in der menschlichen Anatomie ist die Spirale das Grundprinzip. Muskelfasern, Bindegewebe, Haut – alles besteht aus einfachen oder komplexen Spiralstrukturen. Spiraldynamik ist eine Gebrauchsanweisung des eigenen Körpers von Kopf bis Fuß.

Fehlhaltungen vermeiden:

- vorgeschobene Kopfhaltung mit überdehnter Hals- und verkürzter Nackenmuskulatur*
- hochgezogene Schultern*
- Rundrücken*
- Starkes Hohlkreuz*

Das Prinzip der Spiraldynamik hilft Bewegungen körpergerecht, optimal und effektiv auszuführen.

Gliederung:

- Einführung*
- Fitness und Bewegung am Arbeitsplatz*
- Spiraldynamische Aspekte im Sitzen*
- Spiraldynamische Aspekte im Stehen*