

# Anatomie meets Asana

mit Silke Wagner

Sa./So. 25.05./26.05.2019

## Fortbildung für YogalehrerInnen

### Inhalte

Jedes Handy, jeder Computer muss zu bestimmten Zeiten Updates fahren. Wie sieht es bei dir in Bezug auf Asana-Anatomie aus? Sind deine Anatomiekenntnisse schon etwas älter oder lückenhaft? Hast du die wichtigen Zusammenhänge zwischen Anatomie und Asana verinnerlicht?



Es geht bei dieser Fortbildung nicht um Muskelansatz und -ursprung, das kann man in jedem Anatomiebuch nachlesen, sondern um die **Funktionalität in den einzelnen Asanas**. Wer muss wann was tun, damit im Körper alles gut (ideal) zusammen funktioniert und er sich gesund bewegen kann. Wie sehen diese funktionellen Zusammenhänge in den einzelnen Asanas aus? Welche Ansagen machen in diesem Kontext Sinn und welche muss man mal überdenken? Oder auch mal etwas anderes ausprobieren, denn wie uns der Yoga lehrt ist alles im Wandel. Die moderne Wissenschaft der Spiraldynamik® kombiniert mit dem uralten Wissen des Yogas sind hier eine ganz tolle Kombination um sich gesund zu bewegen und lange gesund zu yogieren.

In diesem Workshop werden diese wichtigen funktionellen Zusammenhänge beleuchtet.

- Was ist anatomisch wichtig in Bezug auf Asanas wie Vorbeugen, Rückbeugen, Rotationen, Hüftöffnungen, Armbalancen und Umkehrpositionen.
- Wie richte ich meine Knochen optimal zueinander aus (Alignment), damit Energie frei fließen kann?
- Wie stabilisiere ich die sensiblen Strukturen meines Körpers wie Lendenwirbelsäule und Iliosakralgelenk um sie vor Überbeanspruchung im Yoga zu schützen
- Was sind „Do’s and Dont’s“, um gesund zu yogieren und sich nicht zu verletzen?
- Wie sehen in diesem Zusammenhang sinnvolle Adjustments aus?

Durch **intensive Praxiseinheiten**, werden wir das neu Elernte gleich individuell umsetzen.

## Dozentin

**Silke Wagner** ist Yogalehrerin AYA E-RYT 200, RYT 500. Nach ihren Ausbildungen hat sie mehrere Jahre als Referentin in Yogalehrer-ausbildungen gearbeitet. Durch ihren Beruf als Apothekerin ist sie mit dem medizinischen und anatomischen Hintergrund des Körpers sehr vertraut. Vertieft hat sie dieses Wissen durch verschiedene Fort-, und Ausbildungen in Spiraldynamik® Yoga Therapie und Spiraldynamik® Basic. Silke freut sich, auch anderen TeilnehmerInnen das faszinierende System Mensch verständlich und spannend näher zu bringen.



## Daten

Sa./So. 25.05./26.05.2019, Samstag 10:00 – 18:00, Sonntag 9:00 – 17:00, 14 Zeitstunden

## Preis

260 € inkl. Skript

## Anmeldung

**Bitte melde dich rechtzeitig an. Unser kleines, feines Studio bietet dir einen angenehmen, entspannten Rahmen für einen Yoga Workshop in kleiner Gruppe mit maximal 17 TeilnehmerInnen.**

Die Anmeldung zu dem Workshop erfolgt verbindlich schriftlich per Email oder über das Kontaktformular der yogaria Website. Mit der Anmeldung ist der Platz reserviert. Bitte überweise die **Teilnahmegebühr innerhalb von sieben Tagen**, dann ist dein Platz gebucht. Ansonsten wird die Anmeldung wieder automatisch storniert und es besteht kein Anspruch auf einen Platz. Eine Anmeldebestätigung erfolgt per Email. Falls kein Platz mehr vorhanden ist, wird der/die Teilnehmer/in unverzüglich benachrichtigt.

**Ein Rücktritt** ist bis 30 Tage vor Beginn des Workshops kostenfrei möglich. Die bereits bezahlte Teilnahmegebühr wird dann vollständig zurück erstattet. Sagt die Teilnehmerin / der Teilnehmer ab und die Rücktrittsfrist ist bereits abgelaufen, so muss die Teilnahmegebühr, sollte sie noch nicht bezahlt worden sein, dennoch bezahlt werden. Bei späterem Rücktritt werden keine Kosten mehr erstattet, jedoch kann nach Rücksprache mit Beate Bleif eine Ersatzperson gestellt werden.

**Mit der Anmeldung überweise bitte die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:**

Beate Bleif  
IBAN: DE81700400410660877200  
Betreff: Anatomie meets Asana

## Ort

YOGARIA Studio  
Tal 26  
80331 München  
U/S-Bahn Marienplatz, S-Bahn Isartor  
[www.yogaria.de](http://www.yogaria.de)