

Yoga in Waidhofen

YOGA NACH DEN PRINZIPIEN DER SPIRALDYNAMIK®

AB 16. MÄRZ 2022

Spiraldynamik® Yoga vereint Kraft und Beweglichkeit, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung. Der Fokus liegt auf anatomisch korrektem Üben der Asanas. In jeder Stunde widmen wir uns einem anderen Schwerpunkt.

IM HAUPTPLATZSAAL

Kurszeit

Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Termine

wöchentlich, 10 Einheiten

Kosten

10er Block: 130 Euro

5er Block: 70 Euro

Drop-In: 15 Euro

Anmeldung

Anmeldung bitte unter

0660 91 06 551 oder

nina@viavital.at

Für wen?

Der Kurs richtet sich an alle Yogainteressierten.

Unter Einhaltung der Covid-Verordnungen



Mag. Nina Winkler

Dipl.-Yogalehrerin

Dipl.-Spiraldynamik® Fachkraft

+43 660 91 06 551

nina@viavital.at

Via Vital

Gesundheitspraxis

Theo Laube-Straße 4
3830 Waidhofen / Thaya

www.viavital.at

Yoga in Waidhofen

YOGA NACH DEN PRINZIPIEN DER SPIRALDYNAMIK®

Themen

- 16.3. - Aufrechtes Becken
- 23.3. - Gesunde Füße
- 30.3. - Gerade Beinachsen
- 6.4. - Freie Hüften
- 20.4. - Starke Mitte
- 27.4. - Stabiles Kreuz
- 4.5. - Beweglicher Brustkorb
- 11.5. - Schultern und Arme
- 18.5. - Entspannter Nacken
- 25.5. - Ganzer Körper

Besonders auf körperlicher Ebene ist es wichtig, Yoga so zu üben, dass es wirklich gut tut. Durch meine Spiraldynamik®-Ausbildung habe ich das dafür nötige anatomische Wissen erlangt. Die optimale Ausrichtung ist durch Knochen, Muskeln und Gelenke vorgegeben. Häufig sind es Details in der Ausrichtung, die entscheidend sind, damit eine Yogahaltung wirklich gesund und wirkungsvoll ist.



Via Vital

Gesundheitspraxis

Mag. Nina Winkler
Dipl.-Yogalehrerin
Dipl.-Spiraldynamik® Fachkraft
+43 660 91 06 551
nina@viavital.at