

# SPIRALDYNAMIK a JÓGA

s Evou HAGER-FORSTENLECHNER  
(Rakousko)

1. - 3.10. 2021 (kód 4021)



Využití principů Spiraldynamik® pro důkladnější pochopení anatomicky správného provedení jógových ásan k prohloubení jejich účinku

Po šesti úspěšných seminářích v Hlavici již sedmý víkend s expertkou Spiraldynamik® a zároveň učitelkou Iyengar jógy, spoluautorkou knih Medical Yoga a dalších publikací a videí

**Jazyk:** Němčina s tlumočením do češtiny

**CENA:** 2650 Kč + 100 Euro lektorné  
(Částka v Kč je zálohou, lektorné v EUR se platí v hotovosti na místě)

**Začátek:** v pátek 1.10. v 18 hodin

**Ukončení:** v neděli 3.10. po obědě



## Co je Spiraldynamik®?

**Spiraldynamik®** je anatomicky podložený koncept trojrozměrného držení a pohybové koordinace lidského těla. Vychází z principů anatomické stavby člověka (zejména spirálního principu a principu polarity) a jeho ideální pohybové koordinace. Tento inovační pohled umožňuje lepší porozumění pohybové koordinaci při praktikování jógy. Pomáhá vylepšit a zjemnit provedení ásan i na energetické úrovni a tím prohlubuje prožitek z praxe jógy nejen na tělesné, ale i duševní a duchovní úrovni.

**Přihlášení přes rezervační systém:** <https://joga-hlavice.cz/program/> a uhrazením poplatku v Kč (2650 Kč) nejpozději **do 17.9. 2021.**

**Pořádá:**



**DŮM JÓGY V HLAVICI**  
Hlavice 15, 463 48 Hlavice  
Tel. 778 083 901, 776 839 021  
E-mail: [info@joga-hlavice.cz](mailto:info@joga-hlavice.cz)  
[www.joga-hlavice.cz](http://www.joga-hlavice.cz)