



THE ASANA SCHOOL - IMMERSION
mit KLARA MICHEL & NADINE NEUWERK
Yoga und Anatomie nach den Prinzipien der Spiraldynamik®

PREIS

Fr: 60 Euro

Sa: 120 Euro

So: 120 Euro

Gesamt Paket Immersion:

270 Euro

Frühbucher bis 01.04.18:

KONTAKT & BOOKING

klaramichel.com, hello@klaramichel.com, +49 151 61918027

nadine-neuwerk.com, neuwerk@spiraldynamikhamburg.de

Fr, 20.07.18

17:00 – 18:30 Uhr

SD Yoga: Back to the basics, Klassische Asanas
Willkommen zur Immersion. Freitagabend ist dem Ankommen gewidmet. Wir spüren uns in klassische Yogahaltungen, um für das Wochenende die Sicherheit zu bekommen, damit zu spielen.

18:45 – 20:00 Uhr

SD Theorie: Einführung Spiraldynamik®: Übersicht und Auffrischung der Prinzipien
Interaktive Übersicht über die Hauptprinzipien der Spiraldynamik®, die Verbindung zu Tensegrity und Faszien und deren Umsetzung im Yoga.

Sa, 21.07.18

10:00 - 12:30 Uhr

SD Yoga & Theorie, Füße und Beinachsen
Füße, unser geniales Fundament. Wir schauen uns Pol- und Gewölbprinzip im Fuß an und finden in eine gesunde Beinachse im Alltag und in den Yogahaltungen.

14:00 – 16:30 Uhr

SD Theorie: Freie Hüften
Hüftgelenke, die Verbindung der Beine in den Stamm. Der Fokus liegt auf der 3D Bewegungsmöglichkeiten und der Haltung des Beckens im Raum.

16:45 – 17:45 Uhr

SD Yoga: Freie Hüften
Erfahre die größtmögliche Bewegungsfreiheit für deine Hüften.

So, 22.07.18

10:00 - 12:30 Uhr

SD Yoga: Hände, Arme & Schultergürtel
Lasst uns Ausrichtung, Beweglichkeit und Kraft neu entdecken.

14:00 – 16:30 Uhr

SD Theorie: Hände, Arme & Schultergürtel
Im Detail sehen wir uns wichtige Knochen, Bänder und Muskeln für eine sinnvolle Ausrichtung an, die den größtmöglichen Bewegungsspielraum für dich bietet.

16:45 – 17:45 Uhr

SD Yoga: freie Atmung, beweglicher Brustkorb
Die Schultern sind mit unserem Brustkorb verbunden. Um die Schultern aus der Überlastung zu befreien, müssen wir wieder lernen, den Brustkorb in voller Beweglichkeit zu leben. Hierfür ist die Atmung ein entscheidender Faktor.