



# Yoga nach Prinzipien der Spiraldynamik® - 1x Ausprobieren

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Beschreibung</b>                   | "1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Die Schultern sind verspannt, der Rücken schmerzt, der Nacken zwickt: Viele Verspannungen und Haltungprobleme können mit gezielten Yoga-Übungen angegangen werden. Spiraldynamik zeigt auf, wie die Asanas (Körperhaltungen) anatomisch sinnvoll ausgeführt und verfeinert werden können. Sie entwickeln ein Gespür für alte, unbewusst ausgeführte Bewegungsabläufe und wandeln diese in natürliche, gesündere Alternativen um. Mithilfe präziser Übungen schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und verbessern Haltung und Koordination. Spiraldynamik® Erklärvideo |
| <b>Inhalt</b>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Praktisches Üben von anatomisch sinnvollen Asanas</li><li>• Atem-, Entspannungs-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</li><li>• Schulung von Körperwahrnehmung</li></ul>   |
| <b>Voraussetzung</b>                  | Keine   |
| <b>Zielgruppe</b>                     | Erwachsene, die aktiv an ihrer Bewegung und Haltung arbeiten wollen.  |
| <b>Lernziele</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen für eine gesunde Ausrichtung kennenlernen</li><li>• Eigenwahrnehmung in den Positionen verbessern</li><li>• Bewusste Kontrolle der eigenen Bewegungsabläufe erlernen</li><li>• Kraft und Beweglichkeit verbessern</li></ul>  |
| <b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b> | Kursbestätigung   |
| <b>Datum</b>                          | auf Anfrage / D_74912   |
| <b>Dauer</b>                          | Total 1.00 Lektion(en)  |
| <b>Preis</b>                          | CHF 0.00  |
| <b>Durchführungsort</b>               | Klubschule Migros Luzern (in Planung)   |

**Klubschule Migros Luzern** Tel. +41 41 418 66 66  
Schweizerhofquai 1 klubschule.luzern@migros-luzern.ch  
6004 Luzern [klubschule.ch](http://klubschule.ch)

