

Physio meets TriYoga®

Integration anatomischer Grundlagen
in die Yogapraxis

mit Marie-Luise Seisenbacher, MSc

Ein Seminar für YogalehrInnen und Yogapraktizierende, die gerne mehr wissen möchten über ihren Körper und bewegungsmotorische Abläufe – die Spuren mit Sehen und Erkennen verbinden wollen.

Theorie

- **Grundkenntnisse anatomischer Strukturen** (Skelett, Muskulatur, Bänder, Bandscheiben, Zwerchfell, Beckenboden, etc.)
- Veranschaulichung der Anatomie mittels **computeranimiertem 3D-Lernprogramm**

Praxis

- **Analyse von Bewegungsabläufen** in der Yogapraxis
- Wahrnehmung **individueller Haltungs- und Bewegungsmuster** in der eigenen Yogapraxis
- Analyse und Umgang mit häufig vorkommenden **unökonomischen Bewegungsmustern** in der Yogapraxis
- Integration der anatomischen Grundlagen in den Fluss von **Asana und Kriya**

Termin

Samstag, 10.2.2024 10:00 – 17:00 Uhr
und
Sonntag, 11.2.2024 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten € 168,-

Ort

Yogaplatzl Lebring
Margarethenstraße 2, 8403 Lebring
www.yoga-platzl.at

Mitfahrgelegenheiten werden organisiert –
Transfer vom Bahnhof Lebring



Marie-Luise Seisenbacher, MSc

Yogalehrerin

Triyoga, Kali Ray, USA, Basic, L 1,2
Vinyasa, Sri Krishnamacharya, Indien

Senior Lecturer FH Salzburg Studiengang Physiotherapie i.R.

Physiotherapeutin in freier Praxis **Achtsamkeitstrainerin** (MBSR)

www.physio-mbsr-yoga.at

ORGANISATION UND INFO



Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** margarete@weitzendorf.at **W** www.weitzendorf.at

Ursula Langbauer **M** +43 664 201 39 87 **E** info@ursula-langbauer.at **W** www.ursula-langbauer.at