

Workshop zur Dreigliederung in der Wirbelsäule mit Marlies Luxner am 15.11.24

Die Wirbelsäule kann in drei Bereiche gegliedert werden: Unten der stabile Bereich, in der Mitte der dynamische Bereich und oben der Bereich der Leichtigkeit. Beim Workshop wurden u.a. die Zusammenhänge der Kondition in der Mitte (eingefallener oder aufgerichteter Brustkorb) und der Wahrnehmungsfähigkeit mit den Sinnen nach außen in die Welt beleuchtet.

Mittels praktischer Yoga-Übungen wurde der Gedanke dieser Ordnung - unten stabil, in der Mitte angehoben, oben leicht - in die Erfahrung gebracht.

Abschließend haben wir mit einer Betrachtungsübung bemerkt, dass das konzentrierte Wahrnehmen bzw. in der Erinnerung aktive Aufbauen des Bildes eines Apfels sich ebenso auf die Aufrichtung in der Mitte und ruhige Sammeln bzw. Entlasten im unteren Rücken auswirkt.



WORKSHOP

GESUNDER AUFBAU DER WIRBELSÄULE

**VERSPANNTER NACKEN?
BELASTETES KREUZ?**

**GEMEINSAM WIRD AM
BEWUSSTSEIN FÜR
GEGLIEDERTE BEREICHE UND
HEILANSÄTZEN GEARBEITET**

**MIT MARLIES LUXNER
FREITAG, 15. NOVEMBER UM 18 UHR
STIFT FIECHT/VOMP
ANMELDUNG UNTER
0664-5435594**

 **RAUM FÜR YOGA**