

Pressemitteilung

HATHA-YOGA UND SPIRALDYNAMIK® - TRAUMPAAR AUF ERFOLGSKURS

(Zürich 15.06.2013) Hatha-Yoga und Spiraldynamik® - Traumpaar auf Erfolgskurs

Gesundes Yoga dank „Medical Yoga“: Ganz unbescheiden: Das Buch „Medical Yoga“ ist eine Erfolgsgeschichte und feiert im Juni seinen einjährigen Geburtstag: In der Schweiz beste Noten durch die Yoga Fachpresse, in Deutschland Best Selling Book im Trias Verlag und in Österreich "Yogabuch des Jahres". Die Idee ist bestechend einfach:

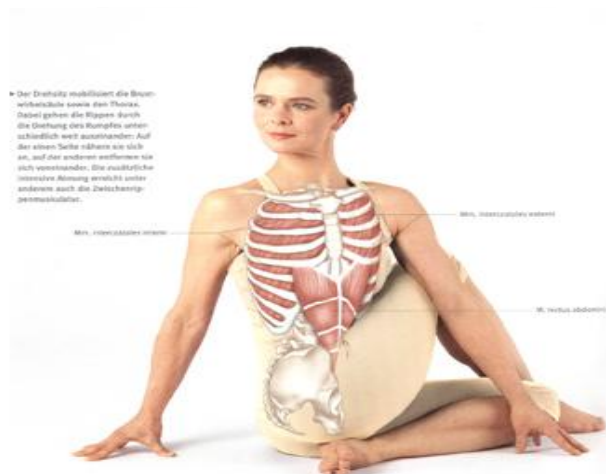
Eine lebendige Synthese zwischen östlicher Tradition und westlicher Orthopädie.

Zum Beispiel

"Bandscheibenproblem":

"Yoga" erfreut sich großer Beliebtheit. Im Hatha-Yoga wird der Körper in bestimmte Haltungen (Asanas) gebracht – fließender Atem, gehaltene Bewegung und innere Konzentration beleben den Körper und tragen zur

persönlichen Fitness bei. Das „Medical“ sorgt dafür, dass die Asanas gesundheitsfördernd ausgeführt werden, auch wenn bereits körperliche Einschränkungen bestehen.



► Der Scheitelpunkt der Rückbeuge ist der neunte Brustwirbel in Höhe der Schulterblattspitzen. Die Lendenwirbelsäule bleibt lang geschwungen, der Rücken geschützt. Die harmonische Rückbeuge verläuft ausgeglichen über alle Wirbelsegmente und erfolgt über einen aktiven Rückenstrecker.



Zum Beispiel Bandscheibenprobleme! Die Ursache für ein Bandscheibenleiden liegt - neben Genen und Alter - meistens in nicht erkannten Fehlbelastungen. Typisch ist die Kombination "steifer Rundrücken" und "unbewegliche Hüftgelenke": Dem Rundrücken fehlt es an Drehfreudigkeit, den Hüftgelenken an Streckvermögen. Wer so - im treuen Glauben, sich Gutes anzutun - fleißig „Kobra“ und „Drehsitz“ übt, trägt

und systematisch zum frühzeitigen Verschleiß der Bandscheiben bei.
Genau hier setzt das Bewegungs- und Therapiekonzept
„Spiraldynamik“ an und bietet anatomisch präzise Übungsanleitungen für jede Yogastunde.

Buch, Kurs und Therapie: Das Buch "Medical Yoga" ist der perfekte Einstieg in die neue Welt des Medical Yoga. Konkrete Eigenerfahrung bieten die Einführungs- und Ausbildungskurse der Spiraldynamik® Akademie. Wer Yoga praktiziert und bereits ein gesundheitliches Problem hat, konsultiert am besten eines der Spiraldynamik® Med Centers in der Schweiz bzw. eine der Spiraldynamik® Praxen im Ausland.

Kompetenzzentren "Spiraldynamik" Basel | Bern | Zürich:

Die Ärzte und Therapeuten sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Therapie von Beschwerden des Bewegungssystems sowie auf Analyse und Optimierung von Bewegungsabläufen in der Übungspraxis des Yoga. Das Med Center bietet kompetente Zweitmeinungen im Bereich der nicht-operativen Orthopädie. Wir vermitteln unser Know-how gezielt und individuell durch spezialisierte Therapien und Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen zur Umsetzung im Alltag und im Yogatraining.

Medical Yoga - das Buch : <http://www.spiraldynamik.com/buecher.htm>

Medical Yoga - die Kurse: <http://www.spiraldynamik.com/yoga.htm>

Medical Yoga - Med Center & Praxen: www.spiraldynamik.com/medcenter.htm

Kostenloser Newsletter: www.spiraldynamik.com/newsarchiv_medizin.htm

Kostenlosen Newsletter abonnieren: <http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe>

Presse Kontakt

Spiraldynamik® Med Center AG

Daniela Altenpohl

Restelbergstrasse 27

8044 Zürich

Schweiz

T +41 (0)43 210 34 43

F +41 (0)43 210 34 44

daniela.altenpohl@spiraldynamik.com

www.spiraldynamik.com