

ALLE **WORKSHOPS** FINDEN AM **SAMSTAG** VON **10:00 UHR BIS 12:00 UHR** STATT

Alle Termine können einzeln gebucht werden.

Ein Termin kostet 28,- €

14.09.24

Yoga für Schultern und Nacken

Du lernst durch Yoga, Verspannungen im Schulter- Nackenbereich zu lösen. Wir werden die Muskulatur mobilisieren, dehnen, kräftigen und entspannen.

19.10.24

Übungsweg zu Salamba Sirsasana (Kopfstand)

Wir werden uns mit Bausteinübungen und ausgewählten Asanas auf den Kopfstand vorbereiten.

Wir werden den Kopfstand an der Wand üben, mit ausgewählten Hilfsmitteln sowie in der Partnerhaltung.

Salamba bedeutet unterstützt, Sirsa ist der Kopf. Auch wenn die Haltung „Kopfstand“ heißt, tragen die Arme das Gewicht, nicht der Kopf.

Diese Umkehrhaltung wird als der König aller Asanas bezeichnet. Umkehrhaltungen unterstützen uns dabei, die Welt aus einer anderen Sicht heraus zu betrachten, Gewohnheiten aufzugeben und ungewohnte Haltungen oder Situationen auszuprobieren.

Solltest du Herzprobleme, Augenprobleme, Bluthochdruck, Halswirbelsäulen-/Nackenerkrankungen haben - bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit mir halten.

23.11.24

Yoga für einen gesunden Beckenboden

Grundsätzlich wird der Beckenboden in allen Asanas miteinbezogen.

Über die Stellung der Beine können wir den Beckenboden dehnen oder ihn entspannen.

Wir werden bestimmte Prinzipien in die Asanapraxis einbauen und den Beckenboden wahrnehmen, ausrichten, kräftigen, dehnen, entlasten und entspannen.

14.12.24

Yoga in der Weihnachtszeit

Ein Workshop für eine besinnliche Weihnachtszeit. Wie Weihnachtszeit kann manchmal ganz schön stressig sein.

Nimm dir eine Auszeit und finde wieder zu innerer Ruhe und Balance.

Lass' den Stress hinter dir und genieße die Vorweihnachtszeit mit mehr Gelassenheit!

Hast du Fragen zu den einzelnen Terminen?

Melde dich gerne, ich freue mich von dir zu hören!