



WORKSHOP BALANCE & INVERSION

Samstag, 12.11.2022 von 17:00h - 19:00h

Thema: Arm-Balancen (Krähe/Kranich/Skorpion) und Umkehrhaltungen (Kopfstand/Handstand)



Um Herausforderungen meistern zu können, brauchen wir Konzentration, Mut und Selbstvertrauen! Für die Yogamatte gilt dies ebenso wie für's Leben. Die Belohnung unserer Mühen ist das Verändern der Perspektive und des neuromuskulären Gewahrseins. Wir kehren die Wirkung der Schwerkraft um, wir erfahren, wie uns unsere Hände tragen. Der Geist wird klar, die Nerven ruhig. Selbstvertrauen wie Bescheidenheit wachsen. Alles scheint gleichzeitig stiller und wacher zu werden.

In diesem Workshop bereiten wir systematisch den Körper vor. Neben Kraft und Mobilität in den Handgelenken, Armen und Schultern lernen wir, mehr und mehr Gewicht auf die Handgelenke und die Arme abzugeben und in Balance zu kommen. An der Wand und mit anderen Hilfsmitteln unterstützt, kannst Du in deinem eigenen Tempo üben, bis dir dein Körper und dein Kopf signalisieren, jetzt bin ich so weit.

30,00€ für Mitglieder

40,00€ für Nicht-Mitglieder

„Geh' selbstbewusst in die Richtung deiner Träume.

Lebe das Leben, das du dir vorgestellt hast.“

Henry David Thoreau