



Workshop - Special:

Der Handstand

Samstag, 27. Januar 2024 - 15:00 – 17:00 h

Beitrag: 25,00 €

Anmeldung bis:

Freitag 19.01.2024 per E-Mail: yoga@yoguna.de oder über die Signal-App - ab 3 TN

Wenn Du Dich immer schon einmal an den Handstand heranwagen wolltest, aber nie so genau wusstest, wie genau und was man dabei bedenken sollte, dann ist dies vielleicht die Gelegenheit, ihn hier in sicherer Umgebung auszuprobieren und Genaueres zu erfahren.

Ich möchte Dir in den 2 Stunden die Handstand-Technik erklären und Voraussetzungen benennen, die hilfreich und sogar notwendig sind, um einen Handstand bewältigen zu können.

Vorübungen zur Kräftigung und Stabilisierung dürfen natürlich nicht fehlen.

Zudem wirst Du in den Genuss eines tollen Handstand-Adjusts kommen.

... und dann wird ausprobiert ... und probiert ... pausiert ... und ...probiert! ;)

Ich freue mich auf Dich!!

Deine Gundl

- Namasté -

YOGUNA

Inhaberin Gundula Augustin
Nindorfer Straße 10
21641 Apensen

Tel.: +49 (0)163 690 1800
Email: yoga@yoguna.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Stade
IBAN: DE32 2415 1116 0000 2504 98
BIC: NOLADE21STK
Ust.-Nr.: DE 255 982 467