

Handstand-Workshop mit Christian Klix: **Flight Club – 7 steps to handstand** am 12. November von 14-17 Uhr

Die Praxis von Handständen, Armbalancen und Inversionen verbindet uns mit unserer kindlichen Natur und gleichzeitig mit einer unserer tiefsten Urängste – zu fallen. Die Essenz aus beidem ist Selbstbewusstsein. Die Wahrnehmung für den eigenen Körper im Raum wird immens geschärft und unsere Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Wer den Handstand regelmäßig übt, lernt dabei zwangsläufig das Fallen und dabei immer wieder auf den Füßen zu landen. Diese Erfahrung kann man in jeder Lebenssituation gut gebrauchen.

Keine Frage, es ist eine große Herausforderung den Handstand zu meistern. Dieser Workshop gibt Dir einige kleine und große Tipps & Tricks sowie natürlich viele Übungen, um sich dieser Herausforderung mit Selbstbewusstsein und vor allem Spaß zu stellen.



Das „7 Schritte zum Handstand Konzept“ ist in mehreren Jahren gewachsen. Wir werden uns dem Handstand in sieben aufeinander folgenden Schritten, von vorbereitenden Übungen, über theoretisches Verstehen der anzuwendenden Dynamiken, bis hin zu verschiedenen Möglichkeiten in den Handstand hinein zu kommen, annähern. Jeder dieser Schritte kann in die tägliche Praxis integriert werden. Also gibt es ab sofort keine Entschuldigungen mehr, warum Du nicht auf den Händen in und aus dem Studio laufen solltest... :)

Ausserdem zeige ich Dir verschiedene Techniken die „geschundenen“ Handgelenke zu dekompressieren, damit Schmerzen gar nicht erst aufkommen und ein paar effektive Schulteröffner und -dehnungen, die Dir helfen werden die Übungen müheloser auszuführen. Und tatsächlich gibt es ganz am Ende noch eine Schulter- und Rückenmassage für jeden!

Ein detailliertes Skript mit allen Schritten und Übungen bekommt jeder Teilnehmer nach dem Workshop auf Wunsch zugesandt. Der Workshop ist für alle geeignet, die sich gerne einer Herausforderung stellen, auch wenn es bisher mit Handständen und Armbalancen noch nicht so gut klappt. Die vermittelten Übungen und Techniken machen Spaß und sind universell für die Yoga Asana Praxis anwendbar.

Die Teilnahmegebühr beträgt 50 Euro. Bitte meldet euch rechtzeitig bei Bliss Ashtanga Yoga an!