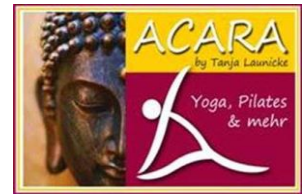


# Workshop Playground Handstand

am DO 7. Sept 2023 von 18.30-20.30 Uhr



In diesem Workshop erarbeiten wir spielerisch die Basis für verschiedenen Hand- und Armbalancen. Häufig sind diese Yogahaltungen „Angst- Asanas“. Das Herz befindet sich über unserem Verstand, was nicht nur im Alltag eine Herausforderung darstellt.

Auch als Erwachsene lernen wir viel leichter, wenn wir „spielen“, wenn wir die Handstand-Praxis als Playground sehen, um zu experimentieren und uns neu zu erfinden. Ein Flirt mit dem „Andersherum- Stehen“, die Leichtigkeit in der körperlichen Praxis steht hierbei im Vordergrund.

Wir wärmen uns auf, mobilisieren, dehnen, kräftigen die Muskeln die wir benötigen. Spielen mit Klötzen, der Wand, dem Partner und finden Möglichkeiten, wie zu Hause geübt werden kann.

Und natürlich gibt's eine ganze Menge Freude und Spaß! Auch für erfahrene Yogis empfehlenswert, um punktuell zu trainieren und für alle, die ihre Praxis auf ein neues Level heben wollen.

**Teilnahmegebühr:** 50€ für ACARA-Kunden; 58€ für Externe

Verbindliche Anmeldung unter [info@acara-yoga.de](mailto:info@acara-yoga.de)

## **Kurzbio Tanja:**

*Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Seit 2020 ist sie Heilpraktikerin. In ihrer Naturheilpraxis bietet sie ua. Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht; Yogatherapie und energetisches Heilen an. Sie ist Mikronährstoffcoach und Phytotherapeutin (Heilen mit Pflanzen/pflanzlichen Arzneimitteln) und versucht so natürlich/naturbelassen wie möglich das Leben zu gestalten.*

*Ihr Weg führte sie im Jahr 2005 über Dr. Ronald Steiner zum Ashtanga Yoga. Zahlreiche Ausbildungen im Bereich Fitness, Pilates, Faszien, Naturheilkunde und im medizinischen Bereich fließen in ihren Unterricht ein. Neben dem Eintauchen in die Yoga-Philosophie integriert sie innovative Aspekte aus der Bewegungs- und Fitnesswelt und das macht es immer wieder spannend, mit ihr zu praktizieren.*

*In ihrem „ACARA Yoga, Pilates & mehr“-Studio im Nürnberger Land unterrichtet sie ganzheitliche Kurse. Sie ist seit 1991 als Trainer im Sportbereich tätig, 2003 Fitnessfachwirt (IHK); seit 2005 regelmäßige Yogapraxis; 2010-2014 BDY/EU-Yogalehrer; seit 2015 AYI Expert; Faszienfitness, Schmerztherapie nach L&B, Functional Training, Fascial Coach, uvm*



Mehr Infos unter:

[www.acara-yoga.de](http://www.acara-yoga.de)