

Workshop Playground Handstand

am DO 20. August 2026 von 18.15-20.15 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.

Yogis, ... Flexibilität ist KEINE Voraussetzung für deine Teilnahme. Im Gegenteil!

Teilnahmegebühr: 55€ für ACARA-Kunden; 60€ für Externe

Bitte bringe deine eigene Yogamatte mit. Die Kursgebühr ist fällig mit Anmeldung; ggfs. kann ein Ersatzteilnehmer einspringen, wenn du verhindert bist. Verbindliche Anmeldung unter info@acara-yoga.de

Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Seit 2020 ist sie Heilpraktikerin. In ihrer Naturheilpraxis bietet sie Behandlungen mit dem Osflow, Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht; Yogatherapie und energetisches Heilen an. Sie ist Fußcoach, Mikronährstoffcoach, ausgebildet in Phytotherapie und LCHF Ernährung und versucht so natürlich/naturlassen 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.

Mehr Infos unter:

www.acara-yoga.de

