

# Workshop mit Klaus König - Präzision im Yoga

## Thema: Handbalance und Umkehrhaltungen

### Fest mit beiden Händen auf dem Boden stehen

### Handbalance-Übungen im Yogaunterricht

„Einfach mal die Beine hochlegen“ klingt erstmal gut. Aber der Teufel steckt im Detail. Gerade Balance- und Umkehrhaltungen sind oft angstbesetzt und stellen auf dieser Ebene eine Herausforderung dar. Wie können Umkehrhaltungen so variiert und angepasst werden, dass ein schrittweises heran tasten an dieses Thema und letztlich die Überwindung von Ängsten gelingt?

Welche Alternativen können häufige Einschränkungen geschickt umgehen? Wie können Sequenzen sinnvoll aufgebaut werden, sowohl langfristig als auch im Stundenverlauf?

Wir werden hauptsächlich praktisch und vor allem pragmatisch die verschiedenen Haltungen betrachten, wo das Gewicht eher von den Händen und Armen getragen wird, aber auch einfach mal die Beine hochlegen.

Sowohl Schwierigkeiten bei der eigenen Praxis als auch typische Schwierigkeiten beim Unterrichten solcher Asanas werden gleichermaßen eine Rolle spielen. Dabei werden wir auch Hilfsmittel einsetzen und Hilfestellungen erproben.

**Klaus König** versteht sich als in der Tradition von Krishnamacharya stehend, wobei er versucht, die verschiedenen Traditionen die auf ihn zurückgehen im Yogaunterricht zu integrieren. Er orientiert sich in seinem Übungsstil hauptsächlich an der präzisen und intensiven Arbeit nach Iyengar.

**Wann:** Samstag, 07.04.2018, 10:00 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:30 Uhr

Sonntag, 08.04.2018 09:00 bis 12:30 Uhr

**Wo:** Raum für Yoga, Taigweg 4, 86720 Nördlingen

**Kosten:** 150 Euro (incl. kleines Catering)

**Anmeldung:** Edith Schweda, [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto:e.schweda@yogaundbewegung.de)

**Bankverbindung:** Edith Schweda, Sparkasse Nördlingen

IBAN: DE86 7225 0000 0000 3709 32, BIC: BYLADEM1NLG

**Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50%igen Anzahlung gültig**