



Handstand-Workshop

mit Silvia und Melissa Bratenstein

am Freitag, 19. April 2024

von 17.00 - 18.30 Uhr

Hiltpoltsteiner Str. 56

Nürnberg - Ziegelstein

Was brauchen wir für einen guten Handstand? Offene Schultern, eine stabile Körpermitte, ein gutes Körpergefühl und eine mehr oder weniger große Portion Mut. An all diesen Sachen werden wir arbeiten mit vorbereitenden Übungen und Asanas, bevor wir „in die Luft gehen“, denn wenn die Basis stimmt, geht der Handstand plötzlich ganz leicht.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse nötig, er ist gleichermaßen für Neulinge wie Fortgeschrittene geeignet, da jeder Teilnehmende auf seinem eigenen Level arbeiten wird.

Kursgebühr: 25€

Wir freuen uns über deine Anmeldung unter

info@yoga-silvia-bratenstein.de oder melissa.bratenstein@web.de