



# **Handstand-Workshop**

**mit Silvia und Melissa Bratenstein**

**am Freitag, 30. September 2022**

**von 17.00 - 18.30 Uhr**

**im Vieleck - Kulturraum**

**Leipziger Platz 8**

**Nürnberg**

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 alle Teilnehmenden auf ihrem eigenen Level arbeiten werden.

**Kursgebühr: 20€**

Wir freuen uns über deine Anmeldung unter

**[info@yoga-silvia-bratenstein.de](mailto:info@yoga-silvia-bratenstein.de) oder [melissa.bratenstein@web.de](mailto:melissa.bratenstein@web.de)**