

Workshop: Balance & Stärke – Der Weg zum Kopfstand

Level: Fortgeschrittene Yogis mit Erfahrung in Umkehrhaltungen

Wann: Sonntag, 02.11.2025 – 11.00 – 14.00 Uhr

Wo: Kursraum Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

57319 Bad Berleburg, Hinterstöppel 4

Workshop Gebühr: 49 €

Kursleitung: Steffi Bosch (YOGA Lehrerin ZPP Zertifiziert)

✦ ✧ Was dich erwartet:

Tauche ein in die Welt der Umkehrhaltungen und entdecke deine innere Stärke!

In diesem intensiven Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie du sicher und kraftvoll in den Kopfstand (Sirsasana) findest – mit Fokus auf Technik, Körperbewusstsein und mentaler Ausrichtung.

🌀 Inhalte:

- Aufwärmsequenz & Core-Training
- Technik & Anatomie des Kopfstands
- Varianten & Hilfsmittel (Wand, Partnerübungen)
- Zeit für individuelle Praxis & Korrekturen
- Ausgleichende Asanas & Meditation

🎁 Bonus:

Handout mit Tipps für deine eigene Praxis · Ätherisches Öl zur Entspannung · Kleine Überraschung

Anmeldungen bitte an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de