

YOGA Workshop: Balance & Stärke - Der Weg zum Kopfstand

Sonntag, 02. November 2025 | 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Netzwerk Gesundheit Wittgenstein | 57319 Bad Berleburg, Hinterstöppel 4



Kursleiterin Steffi Bosch

Level: Fortgeschrittene Yogis mit Erfahrung in Umkehrhaltungen

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

Kursleiterin: Steffi Bosch (YOGA Lehrerin ZPP zertifiziert)

Anmeldungen bitte an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

49,00 €

Veranstalter:

Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitssport Wittgenstein e.V.

Hinterstöppel 4

57319 Bad Berleburg

Telefon: 0151 257 123 10

kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

<http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de>