

# Workshop Stand- und Armbalancen mit Denise



Sonntag, 20.03.2011 – triniyoga Studio Darmstadt  
16:00 bis 19:00 Uhr – 30 Euro

## Balancehaltungen

Mit den Balancehaltungen wird im Yoga die Konzentration verbessert, vertieft und stabilisiert. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Ist der Geist sehr unruhig, fällt es uns schwer das Gleichgewicht zu finden, dann können **einfache Balancehaltungen** helfen in kurzer Zeit den Geist wieder auszurichten und zur Ruhe zu finden.

Balancehaltungen können in **zwei Gruppen** unterteilt werden:

1. Bei der einen Gruppe dienen die **Beine als Basis**. Man steht auf einem Bein oder den Zehenspitzen. Diese Art der Übungen fördern neben der geistigen Konzentration auch die Kraft und die strukturelle Integrität des Körpers- vor allem der Füße, Beine und Hüften.

2. Bei der anderen Gruppe können die **Arme** und/ oder der **Kopf** die Basis bilden, während man z.B. das Körpergewicht mit den Händen oder den Unterarmen trägt. Hier liegt der Schwerpunkt bei der Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur.

Alle Balancehaltungen fördern ein **besseres Körpergefühl, mehr Selbstvertrauen** und vermitteln ein Gefühl von **Leichtigkeit, Ausgeglichenheit** und **Wohlbefinden**.

## Kursinhalte

- Anfangs-Meditation
- Pranayama (Atemübungen)
- Vorbereitende Übungen für Füße und Hände (Gelenke und Muskeln)
- Balancehaltungen auf den Füßen
- Balancehaltungen auf den Händen und dem Kopf
- Schluss-Entspannung

Die Asanas bauen aufeinander auf.  
Für alle Übungen werden einfache und schwierige Varianten gezeigt,  
sodass jede(r) die für sie/ihn passende Variante wählen kann,  
um jeweils im ganz persönlichen Grenzbereich zu arbeiten.

## Anmeldung unter:

[info@triniyoga.de](mailto:info@triniyoga.de)  
[denise@tavayoga.de](mailto:denise@tavayoga.de) oder 0163-6315193

**Bezahlung:** in Bar vor Beginn des Workshops

Begrenzte Teilnehmerzahl;  
Eine Kursteilnahme ist nur nach vorheriger  
Anmeldung möglich.  
Eine kostenlose Absage der Teilnahme bis 2  
Tage vor Kursbeginn ist möglich, danach wird  
die volle Kursgebühr erhoben.  
**Studenten, Schüler, triniyoga-Mitglieder  
erhalten 10% Ermäßigung**