

04. APRIL 2020
14 - 17 UHR

HANDSTAND WORKSHOP

MIT FRANCO & SUSANNE

Studio Yoga Omline Osnabrück
Große Straße 67

PREIS: 45/40* EUR
Studenten, Studio Mitglieder
und Frühbucher bis 04. März

ANMELDUNG

Email: info@yogaomline.com



Yoga Weiterbildung für Yogalehrer und Yoga Verbundene

HANDSTAND WORKSHOP MIT FRANCO & SUSANNE 04.APRIL 14-17 UHR

Handstände repräsentieren einen Meilenstein in der Balance mit dem eigenen Körpergewicht. Sie erfordern Stärke, Flexibilität, Ausrichtung und Gleichgewicht auf der physischen Ebene sowie Geduld, Risikomanagement und Ausdauer auf der mentalen Ebene. Letztendlich ist Handstand Lernen ein Prozess, in dem du Vertrauen gewinnst und lernst Körper und Geist in Ausrichtung und Balance zu bringen.

In diesem Workshop kannst du Schritt für Schritt deinen Handstand lernen oder deine bereits erworbenen Handstand-Fähigkeiten auf das nächste Level bringen.

In dem strukturierten Training wirst du mit der Anatomie des Handstandes vertraut. Wir erarbeiten die Grundlagen der Ausrichtung und Balance im Handstand sowie die clevere Nutzung der Wand mit konkretem Zweck. Wir werden das Bewusstsein für eine gerade Handstand-Linie aufbauen und du lernst, wie du deinen Körper für den Handstand trainierst und die nötige Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Balance aufbaust.

Für diejenigen, die bereits fortgeschrittener in ihrer Handstandpraxis sind und den Handstand mit einer geraden Linie 15+ Sekunden halten können, wird es schwierigere Varianten der Übungen geben und wir werden mit Themen wie Shapes und Press-Handstand arbeiten.

Neben der Theorie kannst du vor allem eine intensive physische Praxis in einer motivierten Gruppe mit spielerischer Herangehensweise erwarten.

Dieser Workshop ist für alle, die starten wollen, regelmäßig Handstand zu trainieren und dies über einen Zeitraum von Monaten – denn eins ist sicher: Wer den Handstand meistern will, muss trainieren!

Wenn du eine Verletzung der Schulter oder der Handgelenke hast, ist dieser Workshop nicht für dich geeignet. Wenn du unsicher bist, ob du mit einer Einschränkung oder Verletzung teilnehmen kannst, hole bitte ärztlichen Rat ein.

Die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

PREIS:

45/40* EUR

*Studenten, Studio Mitglieder und Frühbucher bis 04.März 2020

ORT:

Studio YogaOnline
Große Straße 67 (1. Etage)
49074 Osnabrück

ANMELDUNG:

Kontakt: Tel.: +49 541 40715920 / Email: info@yogaonline.com

Schicke ein E-Mail mit deiner Anmeldung an das Studio YogaOnline. Überweise den Betrag für den Workshop mit dem Verwendungszweck "Handstand Workshop 04.04.2020" + Teilnehmer" auf das unten stehende Konto. Mit dem Eingang der Kursgebühr für den Workshop ist dein Platz reserviert. Du wirst eine Bestätigungs E-Mail vom Studio erhalten.

Bankdaten:

Ashwani Bhanot

Sparkasse Osnabrück

Account number: 1551308826

IBAN: DE 78 2655 0105 1551 3088 26

Bankleitzahl 265 501 05

LEHRER:

Franco Phang (PERU)

@franco.spb

BIO

Franco ist ein Reisender, Student und Lehrer. Er teilt seine langjährigen Erfahrungen und sein Wissen in Kursen, Workshops, Festivals, Retreats und Events weltweit. Gerne ermutigt er seine Schüler die Balance zu finden zwischen Technik und spielerischer Auseinandersetzung, Disziplin und neugieriger Erforschung sowie den Fokus auf Qualität und Sicherheit zu richten. Francos umfassende Bewegungspraxis resultiert aus seinen Erfahrungen in Akrobatik, Parkour, Yoga, Tanz, Massage und anderen Disziplinen und bietet somit eine breitgefächerte Plattform für Einzeltraining und Lernen in Gruppen.

Susanne Fabel (GERMANY)

@susanne.fabel

BIO

Susanne startete ihre Reise in Yoga und Movement mit Ashtanga Yoga und Sportklettern vor 13 Jahren. Es folgten viele Ausbildungen mit internationalen Lehrern verschiedener Yoga Richtungen sowie das Integrieren von Bewegungserfahrungen aus anderen Disziplinen (Akrobatik, Tanz, Parkour, Natural Movement und Kampfsport) - angetrieben von dem Wunsch weiter zu lernen und der Freude am Bewegungserlebnis.

Susanne teilt ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Yoga, AcroYoga und Thai-Massage in Workshops, Kursen, auf Festival und Retreats in Deutschland und international.

In ihrem Unterricht möchte Susanne einen Raum von Vertrauen und Unterstützung schaffen, in dem Schüler ihr Potential entdecken und ihre Grenzen erweitern können.