

# Präzision im Yoga

## Thema: Drehhaltungen und Rückbeugen

Yoga-Workshop mit Klaus König

04. bis 05.05.2019

im *Raum für Yoga* in Nördlingen

Drehhaltungen und Rückbeugen ergänzen sich sehr gut und wirken, wenn auch auf unterschiedliche Weise, auch auf die inneren Organe. Wir werden uns schrittweise komplexeren Haltungen annähern, wobei auch die Reihenfolge beim Erlernen und Variationen eine wichtige Rolle spielen werden. Je nachdem, wie die Ausgangshaltung des Körpers gewählt ist, werden andere Aspekte zum Tragen kommen. Bei den Drehungen werden vor allem Varianten im Liegen und Stehen (also mit waagrecht Wirbelsäule) und verschiedene Möglichkeiten mit senkrechtem Rumpf (also im Sitzen) praktisch erprobt und für die eigene Praxis und das Unterrichten genauer beleuchtet werden.

Bei den Rückbeugen werden die relativ einfacheren aus der Bauchlage die Grundlage für die anspruchsvolleren Varianten bilden.

Für den Unterricht werden wir typische Schwierigkeiten analysieren und mögliche Anpassungen betrachten, wobei auch Hilfsmittel zum Einsatz kommen werden

**Klaus König** versteht sich als in der Tradition von Krishnamacharya stehend, wobei er versucht, die verschiedenen Traditionen die auf ihn zurückgehen im Yoga -Unterricht zu integrieren. Er orientiert sich in seinem Unterricht hauptsächlich an der präzisen und intensiven Arbeit nach Iyengar.

**Wann:** Samstag, 04.05.2019, 10 Uhr bis 13 Uhr und 15 Uhr bis 18:30 Uhr  
Sonntag, 05.05.2019, 09 Uhr bis 12:30 Uhr

**Wo:** Raum für Yoga, Taigweg 4, 86720 Nördlingen

**Kosten:** 150 Euro (incl. kleines Catering)

**Anmeldung:** Edith Schweda [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto:e.schweda@yogaundbewegung.de)  
Bankverbindung: Edith Schweda, Sparkasse Nördlingen  
IBAN: DE86 7225 0000 0000 3709 32, BIC: BYLADEM1NLG

Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.