

Umkehrhaltungen – von den Füßen auf den Kopf

Workshop mit
Klaus König

„Einfach mal die Beine hochlegen“ klingt erst mal gut. Aber der Teufel steckt im Detail. Umkehrhaltungen sind oft angstbesetzt und auch eine Herausforderung, sie erfordern Mut und Selbstvertrauen.

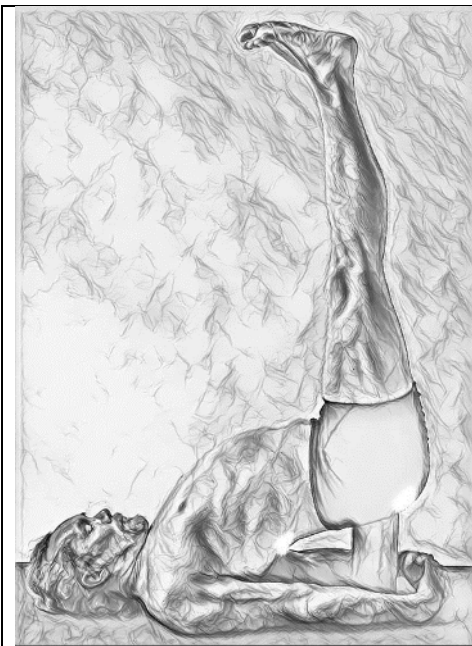
Wie können Umkehrhaltungen, der Schulterstand- als auch der Kopfstandgruppe so variiert und angepasst werden, dass ein schrittweises Herantasten an dieses Thema und auch die Überwindung von Ängsten gelingt?

Welche Schwierigkeiten können auftreten und welche Alternativen gibt es für die eigene Praxis, aber auch beim Unterrichten von Umkehrhaltungen?

Wie können Sequenzen sowohl im Stundenverlauf als auch langfristig aufgebaut werden?

Für all diese Fragen, aber auch für viel Praxis, gibt es Raum an diesem Wochenende. Wir schauen auch, ob und wie Hilfsmittel intelligent eingesetzt werden können und auf welche Kontraindikationen geachtet werden muss.

- Termin: **18. – 19. Januar 2025, nur in Präsenz**
Teilnehmerzahl: Mindestens 8, maximal 20 Teilnehmende
Zeiten: Sa 9 – 18h, So 9 – 13h
Yogaschule Nordbayern,
Ort: Denisstraße 2, 90429 Nürnberg (Gostenhof)
Mitzubringen: Tuch für die Matte, Kissen usw. Schreibsachen; Verpflegung
Seminargebühr: Frühbucherrabatt bis 30.11.2024: 120,-- Euro
Buchung ab 1.12.2024 : 140,-- Euro
Anmeldung: https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html



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.

Während vieler Aufenthalte in Indien hatte er Unterricht an verschiedenen indischen Yoga-Instituten sowie bei Srivatsa Ramaswami, einem der langjährigsten direkten Schüler von T. Krishnamacharya.

Klaus hat eine sehr große praktische Yoga-Erfahrung wie auch ein ungewöhnlich breites Wissen über Yogaliteratur. Er hat zusätzlich zu seiner Ausbildung beim BDY eine 3-jährige Iyengar-Ausbildung in Amsterdam abgeschlossen.

Wesentlich beeinflusst ist sein Unterricht auch durch Faeq Biria, Doris Echlin, Dharmapriya, Bryan Kest und andere. Klaus unterrichtet in einem eigenen Studio in Jena, sowie als Referent in unterschiedlichen Yogalehrerfortbildungen.

Neben seiner präzisen Körperarbeit hat Klaus die Gabe, komplexe Bezüge in größter Klarheit zu vermitteln.