

# Yoga-Seminare & Workshops

---

## Präzision im Yoga

**Thema: Vorbeugen & Drehhaltungen**

Yoga-Workshop mit Klaus König

**8. bis 9. Mai 2021**

im **Raum für Yoga** in Nördlingen

Wir werden an diesem Wochenende die Möglichkeiten von Vorbeugen und Drehungen erforschen.

Während Vorbeugen eher in die Ruhe und Sammlung führen können, können Drehungen vor allem auf der emotionalen Ebene ausgleichend wirken.

Fragen der Anatomie werden genauso wie der Aufbau von sinnvollen Sequenzen eine Rolle spielen.

Nachdem die grundlegenden Prinzipien und der Zugang zu viel Länge in der Wirbelsäule erarbeitet ist, werden wir uns den Kombinationsmöglichkeiten widmen. Dabei werden die Varianten von parivrtta janu sirsasana im Zentrum stehen. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln und Hilfestellungen kann die eigene Wahrnehmung auf wesentliche Punkte gelenkt und der Blick von innen auf die eigene Praxis und von außen auf wichtige Aspekte beim Unterrichten geschärft 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.

**Termin:** Samstag, 08.05.2021, 10 Uhr bis 13 Uhr und 15 Uhr bis 18:30 Uhr  
Sonntag, 09.05.2021, 09 Uhr bis 12:30 Uhr

**Gebühr:** 150 Euro (inklusive kleines Catering)

**Anmeldung:** Edith Schweda [e.schweda@yogaundbewegung.de](mailto:e.schweda@yogaundbewegung.de)  
Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50% igen Anzahlung gültig.

**Haftungsausschluss:**

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.

Raum für  oga