

WORKSHOP

14. November 2026

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

30,- pro Person

Salamba Sarvangasana - Schulterstand

„Königin oder Mutter aller Asanas“

salamba = unterstützt

sarva = ganz, alles, vollständig

anga = Glieder, Körper

Als Umkehrhaltung werden ihr Vorteile für alle Körpersysteme zugeschrieben. Salamba Sarvangasana kann eine beruhigende und nährnde Wirkung auf unseren Körper haben.

Wir werden uns durch intensive Schulterarbeit, Nackenübungen und ausgewählte Asanas auf den Schulterstand vorbereiten.

Wir praktizieren Salamba Sarvangasana mit Schulterstandplatten, um die Halswirbelsäule zu entlasten. Wir werden zusätzliche Hilfsmittel verwenden, um die Umkehrhaltung genau und sicher einzunehmen.

Die Wand dient uns als Hilfestellung, um Rumpf, Becken und Oberschenkel anzuheben und in die Umkehrung zu bringen. So können Einsteiger leichter das Becken aufrichten.

“Die Vollkommenheit in einem Asana ist erlangt,
wenn die Mühe seiner Ausführung zu Mühelosigkeit
wird und das unendliche Sein erreicht ist.”

Patanjali im Yoga-Sutra II,47 /



Anmeldung:

Nadine Keinert

www.nadinekeinert.de

yoga@nadinekeinert.de

0173/6153248