

# Weiterbildungstag

## „HandsON für Standhaltungen“

am Samstag, 25. Mai 2024

HandsON sind ein wertvolles Mittel, welche deinen Yogaunterricht deutlich aufwerten.

Im Kreis von ausgebildeten Yogalehrer/Innen findest du hier die optimale Gelegenheit deine Sicherheit in HandsON zu erweitern.

Du erreichst es, effektive Hilfestellungen zu geben und gewinnst das nötige Feingefühl für die Umsetzung in deinen Yogastunden.

### Der Ablauf wird sein:

#### **Vormittags: 9.30 – 12.30 Uhr**

Gemeinsamer Satsang im bekannten Yoga Vidya Stil und eine Yogastunde mit Atemübungen, Sonnengebet, Asanas und Tiefenentspannung. Bereits in der Yogastunde liegt der Schwerpunkt in der genauen Ausführung der Standhaltungen!

#### **Mittagspause: 12.30 – 14.00 Uhr**

#### **Praktisches Üben von HandsON: 14.00 – 17.00 Uhr**

Korrekturen (Adjustments) und Hilfestellungen (Assists) für Standhaltungen welche während der Yoga Vidya Lehrerausbildung kaum besprochen wurden: v.a. Kriegervariationen, Winkelhaltungen, Dreiecksvariationen, Standwaage, Stuhl, Hand-Fuß-Stellungen. Variationen für Anfänger bis Fortgeschrittene. Je nach Zeit und euren Wünschen auch weitere Asanas.

#### **Ort: 3380 Wangen a. Aare**

Studio für Yoga & Bewegung, Vorstadt 40, Eingang WEST, <https://yoga-bewussterleben.ch/>

Ausgleich: 140 CHF

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Yogalehrerausbildung

Die Gruppengröße ist begrenzt, so dass du an diesem Tag wirklich profitieren wirst!

Ich freue mich, wenn du dabei bist. Melde dich direkt an, um dir deinen Platz zu reservieren!

Informationen & Anmeldung bei mir: [hridaya@hotmail.de](mailto:hridaya@hotmail.de)

Herzliche Grüsse ☺

Hridaya

[www.yogabasel.ch](http://www.yogabasel.ch)

[www.hridaya.info](http://www.hridaya.info)