

# SA, 15. DEZEMBER 2018

## FLIGHT CLUB



### IN 7 SCHRITTEN ZUM HANDSTAND

Mit Christian Klix, Autor des Buches „Flight Club - Schritt für Schritt in den Handstand“

In diesem Workshop gibt Christian dir viele Übungen, Tipps & Tricks, damit du dich der Herausforderung Handstand mit Selbstbewusstsein und vor allem Spaß stellen kannst. Jeder der sieben Schritte aus seiner ausgereiften Methode kann in die normale Yoga-Praxis integriert werden.

Die Praxis von Handständen bringt uns augenblicklich ins Hier und Jetzt. Sie verbindet uns mit unserer kindlichen, spielerischen Natur und gleichzeitig mit einer unserer tiefsten Urängste; nämlich die Kontrolle zu verlieren und ohne Halt ins Leere zu fallen.

Die Erfahrung, zu fallen und sicher zu landen kannst du in jeder Lebenssituation gut brauchen. Außerdem stärkst du deinen Körper, schärfst die Wahrnehmung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Du fühlst dich wach, agil und voller Energie.

**Voraussetzungen:** Für alle geeignet, die sich gerne einer körperlichen Herausforderung stellen möchten, auch wenn es bisher mit Handständen und Armbalancen noch nicht so gut geklappt hat.

Anmeldung per Mail und Zahlungseingang bis 10.12. 2018

HANDSTAND ALS ZIEL,  
NICHT ALS  
VORAUSSETZUNG

MAX. 12  
TEILNEHMERINNEN

EUR 50.-  
(IM PAKET MIT YO-ROLL  
EUR 89.-)

ANMELDEN UNTER  
OFFICE@  
LAKESIDEYOGA.AT



LAKESIDE YOGA  
www.lakesideyoga.at

SAMSTAG,  
11-14 UHR