

Starke Arme - Umkehrhaltungen



Wie kann der Arm kraftvoll stützen.

Wieviel Kraft und Mut braucht es für eine Umkehrhaltung.

Wie balanciere ich

Geist und Körper auf meinen Händen.

Einen Vormittag lang widmen wir uns unseren Armen und stellen die Welt mal etwas auf den Kopf. Die Schwerkraft umkehren oder eben doch nicht?

Nach einer fließenden kurzen Aufwärmpraxis tauchen wir etwas in die Anatomie des Armes und der Hände ein. Unsere Helfer für Umkehrhaltungen und Armbalancen. Um uns anschließend umzukehren.

Lehrerin: Steffi Schmidt

Wann: Samstag, 24. Oktober, 9.00 – 11.30 Uhr

Kosten: CHF 55.00

Anmeldung: bis zum 20. Oktober

