



# Yoga- Workshop

## Stehen wie ein Baum

Gabriele Kiesel  
26. März 2022, 10:00 - 13:00 Uhr  
digital

DJK´ler 20 €, Externe 35 €  
maximal 8 Teilnehmer

Wie die Natur so versuchen auch wir standhaft die veränderten Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Dazu bedarf es einer stabilen Basis, eines starken, beweglichen Rückens und einer Muskulatur, mit deren Hilfe eine aufrechte Haltung mühelos möglich ist.

Wir erkunden und bewegen Füße, Beine und Wirbelsäule, erforschen, wie wir in Standhaltungen aufrecht und stabil, im Gleichgewicht und gleichzeitig entspannt sein können. Wir untersuchen, wo im Körper Stabilität und wo Beweglichkeit angebracht ist. Wir stärken uns den Rücken, entspannen, kommen uns näher, kommen zur Ruhe.

Auf die Grund- und Ausführungsprinzipien der Asana (Körperübungen) im Vergleich zu Sportübungen wird besonders eingegangen.

DJK Sportverband DV Aachen e.V.  
Eupener Str. 136a  
52066 Aachen  
0241/41353-17  
[anmeldung@djk-dv-aachen.de](mailto:anmeldung@djk-dv-aachen.de)  
[www.djk-dv-aachen.de](http://www.djk-dv-aachen.de)



Wird mit 4 Lerneinheiten  
als Fortbildung für die  
ÜL-C Lizenz in der DJK  
anerkannt!