

# FeetUp-Einsteiger-Workshop

Ort: YOGA-Schule Helene REIFF, Hellmuth-Hirth-Str. 9, 73760 Ostfildern

Zeit: Samstag, 18. Mai 2019, 14:00 - 17:00 Uhr

Umkehrhaltungen entspannen, entlasten Herz, Kreislauf und Beine, stellen den eigenen Blick auf die Welt wortwörtlich auf den Kopf, und vor allem: machen Spaß! Alles Gründe, weshalb der Kopfstand auch „König der Yogaübungen“ genannt wird. Allerdings besteht hier immer die Gefahr, die Halswirbelsäule zu überlasten, die eigentlich nicht für das Tragen des Körpergewichts gemacht ist. Mit dem FeetUp Kopfstand-Hocker können alle positiven Wirkungen erlebt werden, während die Halswirbelsäule entlastet wird und das Gewicht auf den Schultern ruht. Zusätzlich gibt der FeetUp durch vier Füße und Holme zum Festhalten Stabilität, so daß nach kurzer Eingewöhnung mit der Umkehrhaltung kreativ gespielt werden kann.

Du hast (noch) keinen FeetUp, möchtest aber diese sichere Variante des Kopfstands für Dich ausprobieren? Steht Dein FeetUp schon daheim, Du könntest aber noch Anregungen brauchen - oder vielleicht den Anlaß, endlich die Klamotten und die Pflanze herunterzunehmen?

Lerne in diesem Workshop

- den schrittweisen Ein- und Ausstieg,
- was im Kopfstand (Feetup-Asana) alles möglich ist - Core, Twists, Rückbeugen ... ,
- und den Feetup-Hocker als Unterstützung in einer Yoga-Sequenz

kennen.

Zum Schluß gibt's natürlich eine Endentspannung Shavasana!



---

## SUSANNE NOACK YOGA



### Für Dich?

Der Workshop richtet sich an FeetUp-Anfänger, jedoch nicht an absolute Yoga-Anfänger. Mindestens ein Jahr Yoga-Praxis ist Voraussetzung. Handstand oder Kopfstand bereits „können“ ist nicht nötig. Bei Fragen gerne mich ansprechen.

Umkehrübungen sind bei Bluthochdruck und Augenerkrankungen, die mit dem Augeninnendruck zusammenhängen, nicht angebracht. Da die Schultern das Körpergewicht tragen, sind akute Schulterverletzungen und -erkrankungen ebenfalls ein Ausschlußgrund. Während der Periode sind Umkehrübungen für manche Frauen nicht gut verträglich. Bitte entscheide ggfs. nach Deiner Erfahrung und Deinem Körpergefühl. Bitte im Zweifel immer mit einem Arzt abklären. Die Teilnahme findet auf eigene Verantwortung statt. - Tipp: 2 Stunden vorher einen leichten Imbiß.

### Kosten und Anmeldung

35 € für 3 Stunden Workshop (inkl. Zitronenwasser + Tee + Obst).

30 € ermäßigt (eigener FeetUp-Hocker wird mitgebracht / Schüler/Studen).

**Deine Anmeldung wird erst mit Eingang der Kursgebühr auf meinem Konto verbindlich von mir bestätigt.** Bitte gib den Anmeldeabschnitt bei mir (Post oder mail) oder in der Yogaschule ab.

Abmeldung bis 1 Woche vor Workshop ohne Kosten, bis 1 Tag vorher halbe, danach volle Kurskosten.

Mindestteilnehmerzahl: 8.

Sollte der Workshop ausfallen müssen, werden alle Vorauszahlungen erstattet.

Susanne Noack \* Robert-Koch-Str. 212 \* 73760 Ostfildern

mail: [info@susanne.yoga](mailto:info@susanne.yoga) \* website: [susanne.yoga](http://susanne.yoga) \* mobil: 0171 8488916

Bankverbindung: BW-Bank IBAN DE 3760 0501 0178 5301 0556 BIC SOLADEST600

---

Hiermit melde ich mich verbindlich zum FeetUp-Workshop am Samstag, 26. Januar 2019 an.

Vorname / Nachname \_\_\_\_\_

für Benachrichtigung bei Kursausfall (freiwillig): Tel. / mail \_\_\_\_\_

- ermäßigte Kursgebühr (eigener FeetUp, Schüler/Student)
- ich benötige für den Workshop leihweise einen FeetUp-Hocker
- ich möchte zukünftig über FeetUp-Workshops und -Yogastunden per mail informiert werden

Die Informationen habe ich gelesen und akzeptiert.

Unterschrift \_\_\_\_\_

---