



# Handstand Workshop

## mit Farzad am 14. April 2012

In diesem Workshop werdet ihr lernen, die Welt aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Behutsam und in kleinen praktischen Übungsschritten werden wir uns diese wertvolle Haltung des Handstands erarbeiten.

Im ersten Teil des Workshops werden wir unseren Körper aufwärmen und Übungen erlernen, die unserem Körper Leichtigkeit, Standfestigkeit verleihen und den Rumpf kräftigen. Diese Asanas dienen auch als Vorbereitung für Umkehrhaltungen. Weiterhin werden wir fließende Bewegungen üben, die uns mehr Mobilität in der Wirbelsäule ermöglichen.

Im zweiten Teil führen wir die Arbeit an einer starken und bewussten Körperhaltung weiter und werden fortgeschrittenere Übungen, welche für den Handstand wichtig sind, lernen. Hierbei kommen auch Hilfestellungen vor, die es uns ermöglichen, sich in Partnerarbeit dem Ziel zu nähern.

Handstand stärkt, harmonisiert und kräftigt den gesamten Körper und man schreibt ihm Wirkungen wie Durchsetzungsvermögen und Selbstbewusstsein zu. Den Handstand zu lernen ist nicht so schwierig, es bedarf aber regelmäßiger Übung.



### Wann:

**Samstag, 14. April 2012**  
**von 14 – 18:30 Uhr (4,5 Std)**

### Ort:

**Yoga Mitte Stuttgart, Sophienstr. 39, 70178 Stuttgart**

### Kosten:

**75,- / 60,- erm.**

**(Ermäßigung für Yoga Mitte Schüler)**

### **Farzad Ahmadpour:**

Farzad Ahmadpour ist im Iran geboren und lebt seit 1986 in Deutschland. Er studierte Maschinenbau und arbeitete viele Jahre in diesem Beruf. Vor 15 Jahren lernte er Ashtanga Vinyasa Yoga kennen und praktiziert seitdem Ashtanga Yoga bei vielen internationalen Lehrern wie John Scott, David Swensen und Mark Darby. Seit einigen Jahren besucht er regelmäßig Workshops und Retreats bei seinem Lehrer Lino Miele. Er besuchte 2002 eine vierjährige Yogalehrer Ausbildung nach der Methode von Iyengar bei SKA. Seit 2011 ist er von Lino Miele autorisiert als Ashtanga Vinyasa Yogalehrer zu unterrichten.