

# UPSIDE DOWN - KOPFSTAND LERNEN UND VERTIEFEN

## SONNTAG | 22.03.2026, 09.00 - 10.30 UHR (90 MIN.)

### ENTDECKE DIE WELT DER UMKEHRHALTUNGEN

Hast du dich jemals gefragt, wie es sich anfühlt, die Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen? Möchtest du die Herausforderung annehmen und deine eigenen Grenzen überwinden? Dann ist unser „Upside Down“ Workshop genau das Richtige für dich! In diesem Workshop tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Inversionen und Kopfstände. Wir zeigen dir, wie du sicher und effektiv in und aus dem Kopfstand kommst und geben dir wertvolle Tipps und Tricks für deine eigene Praxis.

### WAS ERWARTET DICH?

- ✓ **Grundlagen:** Wir beginnen mit den Grundlagen und bereiten deinen Körper auf die Herausforderungen vor.
- ✓ **Technik:** Wir zeigen dir die richtige Technik für den Kopfstand, damit du sicher und effektiv üben kannst.
- ✓ **Übungen:** Wir üben gemeinsam verschiedene Variationen und helfen dir, deine Technik zu verbessern.
- ✓ **Individuelle Betreuung:** Unsere erfahrenen Trainer stehen dir zur Seite und unterstützen dich auf deinem Weg.
- ✓ **Spaß:** Natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz! Wir lachen, lernen und wachsen gemeinsam.

### FÜR WEN IST DER WORKSHOP GEEIGNET?

Der Workshop ist für alle geeignet, die sich für Inversionen und Kopfstände interessieren. Egal, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, wir haben für jeden das passende Level.

### WARUM SOLLTEST DU TEILNEHMEN?

- ✓ **Neue Perspektiven:** Inversionen helfen dir, die Welt aus einer anderen Perspektive zu sehen und neue Möglichkeiten zu entdecken.
- ✓ **Körperliche Stärke:** Handstände und Inversionen stärken deinen Körper und verbessern deine Balance.
- ✓ **Mentale Stärke:** Die Überwindung der Schwerkraft stärkt deinen Geist und dein Selbstvertrauen.
- ✓ **Gemeinschaft:** In unserem Workshop triffst du auf Gleichgesinnte und kannst dich austauschen und vernetzen.

# HANDSTAND WONDERLAND

## SONNTAG | 03.05.2026, 09.00 - 10.30 UHR (90 MIN.)

Bist du bereit, die Welt auf den Kopf und dich auf deine Hände zu stellen und dich selbst neu zu entdecken? Dann begib dich mit uns auf eine magische Reise in unser Handstand Wonderland! Dieser Workshop ist für alle, die den Einstieg oder eine Vertiefung in die Handständen suchen und ihre Praxis vertiefen möchten. Wir erkunden die Verbindung zwischen Körper und Geist und erfahren, wie der Handstand uns nicht nur körperlich, sondern auch mental stärken kann.

### WAS ERWARTET DICH?

- ✓ **Mehr als nur ein Handstand:** Wir verbinden die körperliche Praxis mit mentalem Training und fördern so dein ganzheitliches Wachstum.
- ✓ **Kreativität und Spielfreude:** Entdecke die spielerische Leichtigkeit des Handstands und lass dich von deiner Kreativität inspirieren.
- ✓ **Gemeinschaft und Unterstützung:** In unserem Workshop triffst du auf Gleichgesinnte und kannst dich austauschen und vernetzen.
- ✓ **Sicherheit und Vertrauen:** Wir üben in einer sicheren und unterstützenden Umgebung, in der du dich wohlfühlen und entfalten kannst.

### „NO PRESSURE“ - DEIN WEG IST EINZIGARTIG

Wir respektieren deine individuellen Bedürfnisse und unterstützen dich auf deinem persönlichen Weg.

Ziele sind wichtig, aber der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. **Erlebe die Magie des Handstands!**

# WACHSE ÜBER DICH HINAUS: HANDSTAND & ARMBALANCEN

SONNTAG | 14.06.2026, 09.00 - 10.30 UHR (90 MIN.)

Du bist bereit für den nächsten Schritt in deiner Handstand- und Armbalancen-Praxis? In diesem Workshop entfesselst du dein volles Potenzial und erreichst neue Höhen! Wir helfen dir, deine Technik zu perfektionieren, mehr Kraft zu entwickeln und das nötige Selbstvertrauen aufzubauen. Entdecke die Freude an der Bewegung und spüre, wie du über dich hinauswächst.

## WAS ERWARTET DICH?

- ✓ **Mehr als nur Technik:** Wir verbinden körperliches Training mit mentaler Stärke und fördern so dein ganzheitliches Wachstum.
- ✓ **Individuelle Betreuung:** Unsere erfahrenen Trainer unterstützen dich auf deinem persönlichen Weg.
- ✓ **Inspiration und Motivation:** Lass dich von der Energie der Gruppe mitreißen und entdecke neue Möglichkeiten.
- ✓ **Sicherheit und Kontrolle:** Lerne, wie du sicher in und aus deinen Handständen und Armbalancen agierst.
- ✓ **Ein starkes Ich:** Spüre, wie die Praxis deine innere Stärke und dein Selbstvertrauen stärkt.

## ÜBERWINDE DEINE GRENZEN UND ENTDECKE DEIN POTENZIAL!

Dieser Workshop ist für alle, die ihre Handstand- und Armbalancen-Praxis auf das nächste Level bringen wollen. Egal, wo du gerade stehst – wir holen dich ab und begleiten dich auf deinem Weg.

**SEI DABEI UND ERLEBE, WAS IN DIR STECKT!**