

# Variationen über das Dreieck

Workshop am Samstag

9. Mai 2026 (6 Stunden)

9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr



## YOGA in der WEINLEITEN

Oberer Weinleitenweg 193, 9872 Millstatt am See

Dr. Annette Blühdorn, Level 3 (Junior Intermediate 3)

[www.yoga-weinleiten.at](http://www.yoga-weinleiten.at) / [info@yoga-weinleiten.at](mailto:info@yoga-weinleiten.at)

+43 (0)664 2836888

**Utthita Trikonasana**, das gestreckte Dreieck, gehört zu den **lateralen Stehhaltungen**. Utthita Trikonasana kann mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen geübt werden, es bietet außerdem Anknüpfungsmöglichkeiten an andere Haltungen, in denen die Ausdehnung der Beine, die Öffnung und teilweise Neigung des Oberkörpers ähnlich ist. Die Stehhaltung **Parivrtta Trikonasana**, das gedrehte Dreieck, rotiert den Oberkörper gegen die gegrätschten Beine und ermöglicht ebenfalls vielfältige Verbindungen zu anderen Asanas. Die verschiedenen Möglichkeiten des Übens und des Verknüpfens zwischen und mit den Dreiecks-Haltungen bilden das Thema dieses Workshops.

Das Thema **Variationen über...** zielt generell darauf ab, die inneren Verbindungen der Haltungen untereinander (**linking**) und folglich das Prinzip der Reihung von Asanas (**sequencing**) tiefer zu ergründen. Dabei werden Asanas von Level 1 bis Level 3 berücksichtigt.

**Kosten** (6 Stunden): **120,00 Euro** (**110,00 Euro** bei Anmeldung **bis 26. April 2026**)

Teilnahme an einzelne Einheiten nur nach Absprache

Eine bestimmte Anzahl von TeilnehmerInnen ist notwendig, damit der Workshop stattfinden kann. Bitte rechtzeitig anmelden, mindestens bis 10 Tage vor dem Termin.

**Anmeldung:** [info@yoga-weinleiten.at](mailto:info@yoga-weinleiten.at) oder **+43 (0)664 2836888**

**26. September 2026: Variationen über Virabhadrasana**