

# ***Variationen über Virabhadrasana***

*Linking und Sequencing im Kontext der drei Kriegerhaltungen*

**Workshop am Samstag**

**26. Sept. 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**



**Samstag, 26. Sept.: 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr**

Die drei Formen von Virabhadrasana sind Stehhaltungen und sie umfassen die Dimensionen Ardha Parivrtta, laterale Öffnung und Balance. Es sind Asanas, die Kraft und Kompaktheit erfordern ebenso wie Dehnung, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit. Durch vorbereitende Asanas und verschiedene Methoden des Übens werden sowohl die Verbindungen der drei Varianten von Virabhadrasana untereinander deutlich als auch die Anknüpfungsmöglichkeiten an andere Haltungen.

**Kosten** für den gesamten Workshop (6 Stunden):

**120,00 Euro** (Anmeldung **bis 12. Sept. 2026: 110,00 Euro**)

Eine bestimmte Anzahl von Teilnehmer\*innen ist notwendig, damit der Workshop stattfinden kann. Bitte rechtzeitig anmelden, spätestens bis 10 Tage vor dem Termin. Teilnahme an einzelnen Einheiten ist nur nach Absprache möglich.

**Anmeldung: [info@yoga-weinleiten.at](mailto:info@yoga-weinleiten.at) oder [+43 \(0\)664 2836888](tel:+436642836888)**

Das Thema ***Variationen über...*** zielt generell darauf ab, die 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.

Nächster Workshop in dieser Reihe **am Samstag, 20. Februar 2027**

***Variationen über Marichyasana***