

Aerial Yoga -Spielerisch Yoga in der dritten Dimension erleben



Aerial Yoga ist eine Art Yoga in der dritten Dimension zu erleben.

Das Spiel mit dem Tuch und der Schwerkraft vermittelt ein Gefühl der Schwerelosigkeit und bringt neue Qualität in klassische Yoga-Positionen. Übungen werden ganz mit dem Tuch, unter dem Tuch oder hängend im Tuch ausgeführt. So werden schwierige Umkehrhaltungen einfacher ohne die Halswirbelsäule zu belasten. Dehnungen können mit der Schwerkraft vertieft werden.

Es gibt viele Gründe Aerial Yoga auszuprobieren:

- Spass, erwecke das innere Kind
- Einfaches einnehmen von Umkehrstellungen ohne Belastung
- Leichtigkeit in Rückbeugen
- Freude an akrobatischen Herausforderungen
- neues entdecken / Stärkung des Selbstvertrauens
- Savasana (Entspannung) schwebend im Tuch geniessen

Wann solltest du auf Aerial Yoga verzichten?

- während einer Schwangerschaft
- Bluthochdruck
- erhöhtem Augendruck