



Aerial Yoga

Beschreibung	Aerial Yoga verbindet Elemente aus Yoga und Luftakrobatik. An einem trapezförmigen Tuch pendeln, schweben und kräftigen Sie Ihren Körper. Dadurch können klassische Umkehrhaltungen aus dem Yoga vereinfacht und Dehnungen vertieft werden. Dies löst Verspannungen im Rücken und stärkt die Muskulatur am ganzen Körper. Geniessen Sie das Gefühl von Schwerelosigkeit.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen• Anspruchsvolle Beweglichkeits- und Kraftübungen mit dem trapezförmigen Tuch• Tiefenstretch- und Relax-Übungen• Schlusssentspannung
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein.• Sie fördern Muskulatur, Körperhaltung und Psyche durch bewusste Übungsausführung.• Sie steigern Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Wohlbefinden.
Datum	auf Anfrage / D_74307
Dauer	Total 14.00 Lektion(en)
Preis	CHF 270.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Zug (in Planung)