



# Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger/innen

<b>Beschreibung</b>	In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in das Aerial Yoga - eine Mischung zwischen Elementen aus dem Yoga und der Luftakrobatik. Um im aufgehängten Tuch schweben und pendeln zu können, sollten Sie wissen, wie Sie in das Tuch ein- und aussteigen, welche Sicherheitsvorschriften beachtet werden müssen und welche die Grundhaltungen sind. Machen Sie sich ein erstes Bild von Aerial Yoga und tauchen Sie in das Gefühl der Schwerelosigkeit ein!
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informationen zu Aerial Yoga und den Vorteilen des Schwebens</li><li>• Sicherheitsvorschriften beim Aerial Yoga</li><li>• Ein- und Ausstieg in das Tuch</li><li>• Einfache Grundhaltungen</li><li>• Erste Übungen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Für Aerial Yoga ist eine gewisse Grundspannung im Körper, ein gutes Gleichgewicht sowie eine Grundbeweglichkeit erforderlich. Für das Einsteigen in das Aerial-Yoga- Tuch sollte das Knie bis auf Bauchhöhe angezogen werden können. Aus gesundheitlichen Gründen ist Aerial Yoga ab einem Körpergewicht von 110 Kg nicht zu empfehlen.
<b>Zielgruppe</b>	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erhalten die wichtigsten Informationen zu Aerial Yoga</li><li>• Nach dem Workshop können Sie selbstständig in das Tuch ein- und aussteigen</li><li>• Sie kennen die Sicherheitsvorschriften</li><li>• Sie haben ein erstes Mal das Gefühl von Schwerelosigkeit beim Aerial Yoga erlebt.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	<a href="#">Aerial_Yoga_Kurse</a>
<b>Datum</b>	03.10.2020 / E_1401179
<b>Zeit</b>	14:00 - 15:20 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 1.50 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 31.00

**Klubschule Migros Bern** Tel. +41 58 568 00 30  
Welle7 / Schanzenstrasse 5 klubschule.bern@migrosaare.ch  
3008 Bern [klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger/innen

**Durchführungsort** Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	03.10.2020	14:00 - 15:20

**Klubschule Migros Bern**

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

