



Aerial Yoga

Beschreibung	In diesem Kurs verbinden sich Elemente aus dem Yoga und der Luftakrobatik. Sie pendeln, schweben, dehnen und kräftigen Ihren Körper mit Hilfe eines aufgehängten Tuches. Klassische Umkehrhaltungen aus dem Yoga werden dadurch vereinfacht und Dehnungen können vertieft werden. Geniessen Sie das Gefühl von Schwerelosigkeit.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Einführung in die Philosophie des Yoga• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper
Voraussetzung	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. Sind Sie unsicher, ob Sie diese Voraussetzungen erfüllen, melden Sie sich für eine Einführung für den Kurs "Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger/innen" an. Mögliche Daten finden Sie hier .
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.• Sie fördern durch bewusste Übungsausführung Muskulatur, Körperhaltung und Psyche.• Sie steigern Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Wohlbefinden.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	18.09.2020 - 20.11.2020 / E_1405955
Zeit	11:30 - 12:20 h
Wochentage	Fr
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 205.00
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern
Klubschule Migros Bern	Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 3008 Bern	klubschule.bern@migrosaare.ch klubschule.ch



Aerial Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	18.09.2020	11:30 - 12:20
	2 Fr	25.09.2020	11:30 - 12:20
	3 Fr	02.10.2020	11:30 - 12:20
	4 Fr	09.10.2020	11:30 - 12:20
	5 Fr	16.10.2020	11:30 - 12:20
	6 Fr	23.10.2020	11:30 - 12:20
	7 Fr	30.10.2020	11:30 - 12:20
	8 Fr	06.11.2020	11:30 - 12:20
	9 Fr	13.11.2020	11:30 - 12:20
	10 Fr	20.11.2020	11:30 - 12:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

