



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	14.10.2020 - 16.12.2020 / E_1428106
Zeit	20:00 - 21:15 h
Wochentage	Mi
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 307.50
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau
Klubschule Migros Aarau	Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 5000 Aarau	klubschule.aarau@migrosaare.ch klubschule.ch



Aerial Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	14.10.2020	20:00 - 21:15
	2 Mi	21.10.2020	20:00 - 21:15
	3 Mi	28.10.2020	20:00 - 21:15
	4 Mi	04.11.2020	20:00 - 21:15
	5 Mi	11.11.2020	20:00 - 21:15
	6 Mi	18.11.2020	20:00 - 21:15
	7 Mi	25.11.2020	20:00 - 21:15
	8 Mi	02.12.2020	20:00 - 21:15
	9 Mi	09.12.2020	20:00 - 21:15
	10 Mi	16.12.2020	20:00 - 21:15

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

