



Aerial Yoga



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

19.08.2021 - 04.11.2021 / E_1513822

Zeit

14:20 - 15:10 h

Wochentage

Do

Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 225.50

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



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	19.08.2021	14:20 - 15:10
	2 Do	26.08.2021	14:20 - 15:10
	3 Do	02.09.2021	14:20 - 15:10
	4 Do	09.09.2021	14:20 - 15:10
	5 Do	23.09.2021	14:20 - 15:10
	6 Do	30.09.2021	14:20 - 15:10
	7 Do	07.10.2021	14:20 - 15:10
	8 Do	14.10.2021	14:20 - 15:10
	9 Do	21.10.2021	14:20 - 15:10
	10 Do	28.10.2021	14:20 - 15:10
	11 Do	04.11.2021	14:20 - 15:10