



# Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger/innen



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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!

### Inhalt

- Informationen zu Aerial Yoga und den Vorteilen des Schwebens
- Sicherheitsvorschriften beim Aerial Yoga
- Ein- und Ausstieg in das Tuch
- Einfache Grundhaltungen
- Erste Übungen

### 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.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

### Lernziele

- Sie erhalten die wichtigsten Informationen zu Aerial Yoga
- Nach dem Workshop können Sie selbstständig in das Tuch ein- und aussteigen
- Sie kennen die Sicherheitsvorschriften
- Sie haben ein erstes Mal das Gefühl von Schwerelosigkeit beim Aerial Yoga erlebt.

### Anschluss-Fortsetzungsangebote

[Aerial\\_Yoga\\_Kurse](#)

### Datum

18.11.2022 / E\_1564460

### Zeit

19:40 - 21:00 h

### Wochentage

Fr

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.50 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 31.00

### 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)

klubschule

MIGROS



# Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger/innen



**Garantierte Durchführung**

**Durchführungsort**

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 Fr

18.11.2022

19:40 - 21:00

**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)

