



# 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

07.11.2022 - 06.02.2023 / E\_1619362

### Zeit

13:45 - 14:35 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 246.00

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

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

klubschule

MIGROS



# Aerial Yoga



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	07.11.2022	13:45 - 14:35
	2 Mo	14.11.2022	13:45 - 14:35
	3 Mo	21.11.2022	13:45 - 14:35
	4 Mo	28.11.2022	13:45 - 14:35
	5 Mo	05.12.2022	13:45 - 14:35
	6 Mo	12.12.2022	13:45 - 14:35
	7 Mo	19.12.2022	13:45 - 14:35
	8 Mo	09.01.2023	13:45 - 14:35
	9 Mo	16.01.2023	13:45 - 14:35
	10 Mo	23.01.2023	13:45 - 14:35
	11 Mo	30.01.2023	13:45 - 14:35
	12 Mo	06.02.2023	13:45 - 14:35