



Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger/innen

| | |
|---------------------------------------|--|
| 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 | 12.05.2023 / E_1619377 |
| 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 klubschule.bern@migrosaare.ch
3008 Bern klubschule.ch





Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger/innen

Durchführungsort Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|----------------|------------|--------------|---------------|
| | 1 Fr | 12.05.2023 | 19:40 - 21:00 |

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

