

Workshop # 905

Aerial Yoga Start Up

Einsteiger*innen



Aerial Yoga wird mit Hilfe eines elastischen Tuches praktiziert, welches an der Decke aufgehängt wird. Inhalt ist der spielerische Umgang mit der Schwerkraft, bei dem Flexibilität und Kraft trainiert und Umkehrhaltungen sicher und ohne Kompression der Wirbelsäule möglich werden. Darüber hinaus fördert dieser Yoga-Stil ein Gefühl von Leichtigkeit und Gelassenheit, da das Loslassen des eigenen Körpergewichts und das bewusste Abgeben von Kontrolle an das Tuch eine zentrale Rolle spielen.

Nicht geeignet ist Aerial Yoga bei Bluthochdruck, hohem Augendruck und in der Schwangerschaft.

Zur Teilnahme an diesem Workshop sollten Sie bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

Samstag, 25. Mai 2024

11:00 Uhr - 13:00 Uhr

SPORTPUNKT der FTG Frankfurt - Raum 7

Trainerin Ulrike Klabunde

Yogalehrerin, Aerial Yoga
Lehrerin, Tanztherapeutin

Gebühren

Mitglieder der FTG Frankfurt

Nicht-Mitglieder

20,00 Euro

30,00 Euro

Zur Anmeldung:



 **FTG**
Frankfurt