

Workshop # 910

Aerial Yoga - Start Up



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 deine 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 solltest du bereits erste Yoga-Erfahrung haben.

Samstag, 07. Dezember 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:

