

yoGAveo Aerial Kurse



Beim Aerial Yoga kannst du Leichtigkeit, Loslassen und Entspannen üben.

Du kannst dabei auch viel Spaß haben, etwas Neues, Herausforderndes auszuprobieren und dir die Welt aus neuen Perspektiven anzuschauen.

Gleichzeitig wird im Aerial Yoga die Wirbelsäule durch Umkehrhaltungen entlastet. Die Gelenke aller Körperregionen können durch die schwerelose sanfte Stretching -Methode wieder ausgerichtet werden.

Bandscheiben werden durch Druckentlastung in den 180 Grad Umkehrhaltungen wieder mit Flüssigkeit versorgt. Gleichmaßen wird Muskelaufbau durch schonendes Stabilisieren erreicht.

Evtl . lösen sich sogar Ängste ... wie Flugangst, Höhenangst oder Schwindelgefühl.

Die Teilnahme an dem Einsteigerkurs benötigt eine gute körperliche Verfassung und etwas Kraft. Yoga Erfahrung ist von Vorteil.

Genieß' die Schwerelosigkeit ☺

Namasté