



Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger/innen

Description	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!
Contenu	<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
Prérequis	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.
Groupe cible	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
Objectifs	<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.
Etapas suivantes	Aerial_Yoga_Kurse
Date	03.10.2020 - 03.10.2020 / E_1401179
Horaire	14:00 - 15:20 h
Jours	Sa
Durée	1 Jours de cours. Total 1.50 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 31.00
Lieu du cours	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

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

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	03.10.2020	14:00 - 15:20

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

