



Aerial Yoga

| | |
|-------------------------|---|
| Description | In diesem Kurs verbinden sich Elemente aus dem Yoga und der Luftakrobatik. Sie pendeln, schweben, dehnen und kräftigen Ihren Körper mit Hilfe eines aufgehängten Tuches. Klassische Umkehrhaltungen aus dem Yoga werden dadurch vereinfacht und Dehnungen können vertieft werden. Geniessen Sie das Gefühl von Schwerelosigkeit. |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none">• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Einführung in die Philosophie des Yoga• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper |
| 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. Sind Sie unsicher, ob Sie diese Voraussetzungen erfüllen, melden Sie sich für eine Einführung für den Kurs "Aerial Yoga - Workshop für Einsteiger/innen" an. Mögliche Daten finden Sie hier . |
| Groupe cible | Männer und Frauen ab 16 Jahren. |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.• Sie fördern durch bewusste Übungsausführung Muskulatur, Körperhaltung und Psyche.• Sie steigern Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Wohlbefinden. |
| Etapas suivantes | <ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit. |
| Date | 14.10.2020 - 16.12.2020 / E_1428106 |
| Horaire | 20:00 - 21:15 h |
| Jours | Me |
| Durée | 10 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes |
| Ecolage | CHF 307.50 |
| Lieu du cours | Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau |

Klubschule Migros Aarau Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 klubschule.aarau@migrosaare.ch
5000 Aarau klubschule.ch





Aerial Yoga

| Dates | Jour | Date | Heures |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | 1 Me | 14.10.2020 | 20:00 - 21:15 |
| | 2 Me | 21.10.2020 | 20:00 - 21:15 |
| | 3 Me | 28.10.2020 | 20:00 - 21:15 |
| | 4 Me | 04.11.2020 | 20:00 - 21:15 |
| | 5 Me | 11.11.2020 | 20:00 - 21:15 |
| | 6 Me | 18.11.2020 | 20:00 - 21:15 |
| | 7 Me | 25.11.2020 | 20:00 - 21:15 |
| | 8 Me | 02.12.2020 | 20:00 - 21:15 |
| | 9 Me | 09.12.2020 | 20:00 - 21:15 |
| | 10 Me | 16.12.2020 | 20:00 - 21:15 |

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS