

YOGALUTION- INSTITUT

DANA®
AERIAL
YOGA



LEICHT
ENTSPANNT
FRECH
MUTIG



V.I.P.
YOURSELF

Buch Dir
Deinen Mut
Tel: 0171-8520530
Eva Barnstorf-Brandes

AERIAL YOGA

AERIAL YOGA HAT ETWAS SEHR BEHÜTENDES UND LEICHTES

Du bist sehr geschützt in Deinem Tuch und Du liegst in dem Tuch wie in einem Kokon. Es geht um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das viel mit Loslassen und Vertrauen zu tun hat, und das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers sind zentraler Inhalt dieses Yogas.

DAS TUCH IST DEIN PARTNER

Du kannst in dieses Tuch einzelne Körperteile legen, Dich an unterschiedlichen Teilen des Körpers in das Tuch hängen, kannst schaukeln, kannst auch viele Umkehrstellungen auf eine ganz neue Art erleben oder Dich einfach zum Entspannen in Savasana in das Tuch legen. Du kannst erahnen, dass AERIAL YOGA viel Spaß macht, während Du zeitgleich alle Muskelgruppen gut trainierst und den gesamten Körper dehnst. Bei diesem Training werden die Muskelgruppen an Armen, Beinen, Rücken, Bauch und Schultern gedehnt und angespannt. Es werden Kraft, Ausdauer, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit gefördert. Du brauchst ein bisschen Mut, Körperspannung und Balance.

BUCH DIR DEINEN MUT ICH BEGLEITE DICH GERN IN DEN FRÜHLING

YogaLution INSTITUT „V.I.P. Yourself“

Eva Barnstorf-Brandes

Yogalehrerin, AYA 200h,

Aerial Yogalehrerin inkl. Deep und Flow,

Hormonyogalehrerin, Life Management Coach

