

INFORMATIONSBLATT FOLGE 609

AERIAL FLOW YOGA

Kraft, Leichtigkeit, Flexibilität und Entspannung

Aerial Flow Yoga verbindet klassisches indisches Yoga mit Luftakrobatik-Elementen, Flow Yoga, Partnerakrobatik und Nuad.



Wie funktioniert's?

Bei einer Aerial Flow Yoga Stunde wird ein langes Stofftuch mit einem Haken an der Decke befestigt, sodass es knie bis hüfthoch über dem Boden hängt. Dieses Tuch kann bis zu 450 Kilo Gewicht tragen, wodurch die klassischen Yogapositionen im Tuch praktiziert werden können.

Eine Aerial Flow Yoga Stunde richtet sich nach 4 Prinzipien: Kraft, Leichtigkeit, Flexibilität und Entspannung.

In abgestimmten Übungsabläufen „Flows“ kräftigen und dehnen wir den Körper um uns dann mit Leichtigkeit kopfüber in die Tücher zu hängen oder durch den Raum zu schweben. Am Anfang und Ende der Stunde entspannen sich die TeilnehmerInnen eingehüllt wie in einem Kokon in ihren Tüchern!

Aerial Yoga erfreut sich sowohl bei YogaanfängerInnen, als auch bei Yogis mit langjähriger Praxis großer Beliebtheit. Die Yogahaltungen unterstützt durch das Yogatuch zu üben bringt mehr Leichtigkeit in die Yogapraxis und hilft schwierige Yogapositionen zu erlernen. Besonders beliebt sind die für das Aerial Yoga typischen Umkehrhaltungen, bei denen die TeilnehmerInnen kopfüber in den Tüchern hängen und die ganze Wirbelsäule entlastet wird.

Die Vorteile von Aerial Flow Yoga auf einen Blick:

- Entlastung der Wirbeläule
- Tiefere Entspannung durch die Wirkung der Schwerkraft
- Traditionelle Yogapositionen können länger und leichter gehalten werden
- Spaß in Verbindung mit Fitness und Entspannung
- Aktivierung aller 7 Chakren

Videolink: https://www.youtube.com/watch?v=IhvHFxg_U60

Ort: www.yogafusion.at

Yogafusion, Tendlergasse 11, 1090 Wien