



Aerial Yoga I

Aerial Yoga Kids & Teens

Bei Aerial Yoga Kids übst du verschiedene Yogaübungen in einem Tuch, das an der Decke angebracht ist. Mithilfe des Yogatuchs kannst du schaukeln, dich auf den Kopf stellen und wie in einer Hängematte entspannen. Schwünge und Drehungen sorgen für einen Riesenspaß während der Stunde. Spielerisch werden auch die sogenannten "Umkehrhaltungen" geübt. Dabei hängt der Körper verkehrt herum im Aerial-Yoga-Tuch. Das Tuch massiert dabei den ganzen Körper und unterstützt die eigene Körperwahrnehmung und Entspannung.

- Stärkung der Muskulatur
 - Lernen, Anspannungen loszulassen
 - Erhöhung der Flexibilität und Dehnbarkeit
 - Schulung des Gleichgewichtssinns
 - Akupressur / Tiefenmassage durch das Yogatuch
 - Spaß durch Schwingen, Schaukeln und "Fliegen"
 - tiefe Entspannung im Aerial Yoga Tuch
- **Samstag**, 06.07.2024, 10:00 - 11:00 Uhr
 - **Treffpunkt:** Yogastudio, Heinrich-Kuper-Straße 13-15, Rietberg
 - 8 Plätze möglich
 - ab 12 Jahre
 - **Preis:** 23,00 EUR

Bitte direkt beim Veranstalter buchen:

Yogastudio Rietberg

www.yogastudio-rietberg.de