Aerial Yoga VI

Aerial Yoga Kids & Teens

Bei Aerial Yoga Kids mit der Lehrerin Nadien 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

Auch Kinder bis 6 und ab 12 Jahre, die sich für den Termin interessieren, sind eingeladen.

- **Montag,** 11.08.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
- **Treffpunkt:** olia studios, Heinrich-Kuper-Straße 12, Rietberg
- 8 Plätze möglich
- 6 - 12 Jahre
- **Preis:** 23,00 EUR

Bitte direkt beim Veranstalter buchen:
olia Studios
studio@olia-studios.de