„Tuchfühlung“ als Kurs

Faszientraining, Muskelaufbau und tiefe Entspannung mit dem Aerialtuch

6 Termine vom 31.03. bis 05.05.2027 jeweils Mi. 19:30 bis 20:45 Uhr

Lass dich fallen, spiele mit der Schwerkraft und entspanne vollständig im Aerialtuch. Es hängt von der Decke, ist hochstabil, seidig weich und extrem flexibel in seiner Nutzbarkeit.

Ein regelmäßiger Kurs bietet die Möglichkeit alle Grundpositionen zu üben und weiter zu entwickeln. So entsteht langsam eine fließende und harmonische Yogapraxis im Tuch, die dem Aufbau der tiefliegenden Muskulatur dient und Beweglichkeit fördert. Ein Gefühl von Leichtigkeit und Vertrauen in den eigenen Körper kann entstehen und eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen wird möglich.

Grundkenntnisse im Aerial Yoga sind von Vorteil, deshalb bitte ich um Teilnahme am Einsteiger-Workshop vor Anmeldung zu diesem Kurs.

Zur Sicherheit im Kurs, bitte ich darum, keinerlei Schmuck zu tragen sowie Sportbekleidung ohne Reißverschlüsse, Knöpfe etc. und ein Oberteil das die Achseln bedeckt. Saubere Hände und Füße (oder auch ein frisches Paar Socken) sowie keine oder zumindest nur wenig Schminke sollten selbstverständlich sein.

Der Kurs kostet pro Teilnehmer 75,- €
(Für Abonnenten Yoga + Klang 69,- €)

Wir bitten um Anmeldung vor Ort in der Liste, telefonisch oder per Mail. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Gesamtbetrages vor oder bei Kursbeginn.

Yoga- und Seminarhaus
Mahanbir
Petra Mahanbir Kaur Adam & Team
Zum Roden 13 * 31275 Lehrte OT Aligse
Tel: 0175 988 88 85 * Mail: yoga@mahanbir .de
www.mahanbir.de

