„Tuchfühlung“

Einsteigerworkshop zum Kennen- und Liebenlernen Faszientraining und tiefe Entspannung mit dem Aerialtuch

So. 31.01.2027
jeweils von 10:30 bis 12:30 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.

Alle wichtigen Muskelgruppen werden gekräftigt, vor allem die tiefen Haltemuskeln, denn um den Körper im schwankenden Tuch zu stabilisieren, braucht man viel Körperspannung. Die Arbeit mit dem Aerialtuch bringt neben Kraft und Beweglichkeit auch Leichtigkeit und Gelassenheit durch Dehnungen tief in die Faszie hinein.

Einige Haltungen finden bei der Arbeit mit dem Aerialtuch in der Schwerelosigkeit als Umkehrübung statt. Der Vorteil: hängend kann man sein Körpergewicht einfach abgeben und sich besser auf die Dehnungen einlassen. Die Kopfüber-Positionen entlasten die Wirbelsäule, sodass der Rücken entspannt, was besonders Menschen mit Rückenproblemen zu schätzen wissen.

Das leicht schwingende Tuch kann grundlegende Bedürfnisse und Wünsche des Kindes in uns erfüllen: spielerisch leicht bewegend, sanft schaukelnd, festgehalten und beschützt in dem glatten Stoff können wir neuen Mut schöpfen und einfach mal „loslassen“.

Die Kosten für diesen Workshop betragen 28,- €
(Für Abonnenten Yoga + Klang 25,- €)

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

