

# Aerial-Yoga...

## Yoga mit dem Tuch

... in einer angenehmen räumlichen Atmosphäre in einer Kleingruppe in Hausach. Lassen Sie die Seele einfach „baumeln“ und tun Sie etwas für sich, was Ihrem Körper und Ihrer Seele gut tun wird. In die verschiedenen Yoga-Übungen am Tuch sind Tiefen-Entspannungsübungen, zum Beispiel in Form von Phantasiereisen integriert. Körper und Geist sind damit angesprochen. Dauer und Kosten: 10 Abende, 150 Euro.

### Aerial-Yoga-Kursangebote Jahresbeginn 2025

#### Vormittagskurs:

- **Beginn: Montag, 13.01.2025**  
von 9:00 - 10:00 und 10:00 - 11:00 Uhr

#### Abendkurse:

- **Beginn Montag, 13.01.2025**  
von 18:30 - 19:30 Uhr und 19:45 - 20:45 Uhr
- **Beginn Dienstag, 14.01.2025**  
von 18:30 - 19:30 Uhr und 19:45 - 20:45 Uhr

Bei Interesse bitte Kurs mit Uhrzeit nachstehend eintragen oder anrufen.

Hilde Armbruster  
Praxis für Yoga und Autogenes Training  
für Kinder und Erwachsene  
**Romeshof, Osterberg 3, 77756 Hausach-Einbach**  
[www.aerialyoga-kinzigtal.de](http://www.aerialyoga-kinzigtal.de)  
Telefon 07832-6354

□ - - - - -

## Anmeldung

Kurs ab Datum \_\_\_\_\_ Uhrzeit \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

# Aerial-Yoga...

## Yoga mit dem Tuch

Eine ganz neue Art, Yoga zu erleben!

Beim Aerial-Yoga legst Du Arme, Beine, Kopf oder Deinen gesamten Körper in ein weiches Tuch, das wie eine Hängematte an der Zimmerdecke befestigt ist.

Du gibst dein Körpergewicht ab und lernst das Gefühl der Schwerelosigkeit kennen, kannst wie im Flug das Element Luft erkunden und Stück für Stück deinen Mut und Spieltrieb herausfordern.

Dabei ist es nicht wichtig, ob Du schon Erfahrung mit Yoga hast. Ich werde Dich unterstützen und ermutigen, durch alle Yoga Posen begleiten. Du wirst auch die Möglichkeit haben, ganz frei zu schwingen, schaukeln, schweben, fliegen ...

In den Entspannungssequenzen kannst Du loslassen, wirst von Deinem Tuch gehalten und bist ganz bei Dir, wie in einem Kokon.

Ich lade Dich ein, die Welt auf den Kopf zu stellen.

### Was solltest Du vor einem Kursbesuch beachten?

Am besten eignet sich bequeme, lange und eng anliegende Sportkleidung, ohne Knöpfe, Reiß- und Klettverschlüsse. Baumwollsachen haben außerdem den besten Halt im Tuch.

Damit die Tücher nicht beschädigt werden, lege bitte Schmuck (auch Haarspangen) vorher ab. Verzichte auch auf Make-Up.

Die letzte Mahlzeit sollte schon gut verdaut sein. Bitte iss ein bis zwei Stunden vorher nichts mehr.

Matten, Kissen und Decken liegen für Dich bereit.

### Wann solltest Du nicht am Kurs teilnehmen?

- in der Schwangerschaft
- bei Bluthochdruck
- bei erhöhtem Augeninnendruck
- bei Herzproblemen
- bei akuten Verletzungen

Es ist ratsam, bei gesundheitlichen Problemen vorher mit dem Arzt zu sprechen.